

Reconnaitre nos émotions et nos besoins



avec Laure Reynaud, co-fondatrice de Scholavie
et Déborah Le Bloas, fondatrice de Confkids
Jeudi 2 avril 2026

CAHIER DE CULTURE

😊 1. Les émotions donnent des informations

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles nous aident à comprendre ce qui se passe en nous et autour de nous.

→ Elles ont toutes une utilité.

🧠 2. Même situation, émotions différentes

Face à une même expérience, chaque personne peut ressentir quelque chose de différent selon son histoire, ses pensées ou ses besoins.

→ Nos émotions dépendent aussi de notre manière d'interpréter les situations.

🗣️ 3. Exprimer ses émotions = mieux vivre ensemble

Dire ce que l'on ressent permet d'éviter certains conflits et d'aider les autres à mieux nous comprendre.

→ Parler de ses émotions demande du courage et de l'entraînement.

❤️ 4. Derrière chaque émotion, un besoin

Les émotions peuvent signaler un besoin important : être rassuré, se reposer, bouger, parler, respirer ou avoir du calme.

→ Comprendre ses besoins aide à mieux prendre soin de soi et des autres.

🧘 5. Le corps peut aider à retrouver le calme

Respirer, bouger, dessiner, lire, faire du sport ou prendre un temps calme peuvent aider à réguler une émotion difficile.

→ Il existe de nombreux outils simples pour apaiser son corps et son esprit.

🧠 1. Vocabulaire

👉 Émotion

Réaction naturelle du corps et du cerveau face à une situation. Les émotions nous donnent des informations sur ce que nous vivons.

👉 Besoin

Quelque chose d'important pour notre bien-être physique ou émotionnel, comme le calme, l'écoute, la sécurité ou l'affection.

👉 Compétences psychosociales

Capacités qui aident à mieux se connaître, gérer ses émotions, communiquer et vivre avec les autres.

👉 Message clair

Méthode pour expliquer calmement un problème, dire son ressenti et chercher une solution avec l'autre personne.

👉 Régulation émotionnelle

Ensemble des techniques qui aident à retrouver son calme ou à mieux gérer une émotion forte.



Je crée mon profil «Explorateur / exploratrice des émotions»

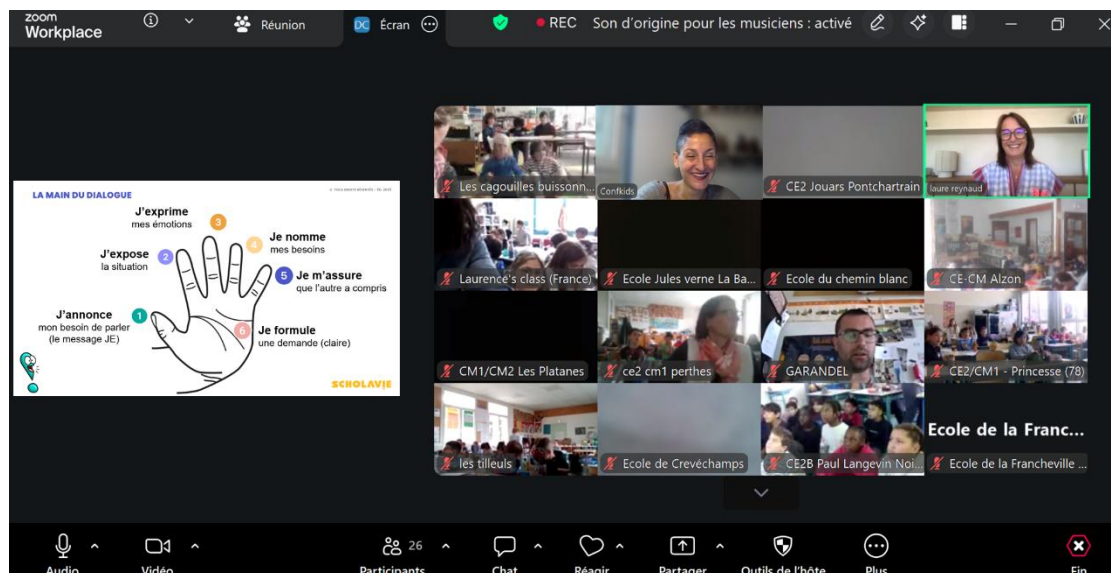
Une émotion que je ressens souvent à l'école :

Une activité qui me calme ou me fait du bien :

Une chose que j'ai apprise pendant la rencontre:

Un besoin important pour moi quand je suis triste, stressé ou en colère :

Une personne avec qui je vais discuter de ce que j'ai appris aujourd'hui:



Bravo à toi et à toutes les classes !