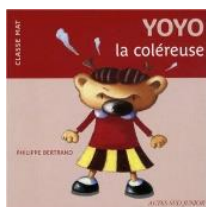


# Les émotions



« Colère, tu m'énerves », Magali le Huche, Editions Tourbillon, 2010, dès 3 ans

Chouky, insiste maman, viens prendre ton bain ! » – NON, JE VEUX PAS ! s'énervé Chouky. Tout à coup, une vilaine petite chose toute poilue hurle encore plus fort à côté de lui. – Mais qui es-tu toi pour crier comme ça ? demande Chouky. – Moi, je m'appelle Colère et je suis très en colère, répond Colère. L'histoire de Chouky est accompagnée d'un petit sac à bobo et d'une marionnette à doigt représentant colère, l'enfant enferme à son tour sa colère dans son petit sac. L'humour et la tendresse de Magali Le Huche aideront l'enfant à dompter sa colère.



« La coléreuse », Philippe Bertrand, Editions acte sud junior, 2009, dès 3 ans

Yoyo est très susceptible et imprévisible, elle peut à chaque instant se mettre en colère pour n'importe quelle raison et c'est toujours spectaculaire. Ce n'est pas toujours simple pour elle d'être coléreuse mais c'est encore plus difficile pour son entourage.



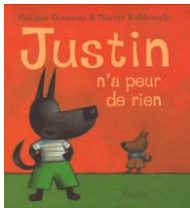
« La colère du dragon », Philippe Goossens, Editions Mijade, 2004, dès 3 ans

Cet album nous décrit tout ce qui se passe à l'intérieur d'un petit garçon lorsqu'il se met en colère. Pour un non prononcé par sa maman, le petit héros de cette histoire se transforme en dragon. Cela commence par un enfermement intérieur, le rouge qui atteint ses joues, un coeur qui se durcit pour finir dans la peau d'un dragon qui détruit tout sur son passage et crache toute sa colère. Heureusement, l'état ne demeure pas et il peut redevenir un petit garçon. Une belle évocation de la colère et la tension affective qui nous peut surgir en soi et dans laquelle il est bien difficile de se reconnaître.



« Je veux ma maman », Tracey Corderoy, Editions Milan 2016, 3-6 ans

Pour la première fois, Arthur passe une journée loin de sa maman. La séparation est difficile ! Même son déguisement de dragon ne suffit pas à lui changer les idées. Heureusement, sa grand-mère a plus d'un tour dans son sac pour déridier le petit grognon ! Une histoire idéale pour appréhender en douceur les premières séparations



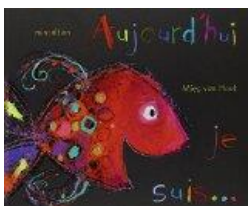
« Justin n'a peur de rien », Thierry Robberecht, Editions Mijade, 2007, 3-6 ans

Ça, c'est Justin, le balèze, qui n'a peur de rien. Rien n'arrête Justin. Il s'élanche sur le toboggan à plat ventre, il regarde des films d'horreur. Tout le contraire de Max, le trouillard, qui s'attire les moqueries de Justin. Mais, un jour, tout a changé... Une histoire haute en couleur sur la peur et les railleries.



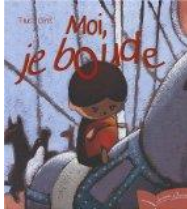
« Mika l'ourson a peur du noir », Walker Yann, Editions France Loisirs, 2012, 3-6 ans

A la veille de la nuit polaire, la nuit la plus longue de l'année, Mika l'ourson est terrifié. Dès que le soleil se couche, il a peur de tout : les ombres, les bruits, le vent... tout l'effraie ! Heureusement, sa cousine a décidé de lui venir en aide en affrontant toutes ses petites peurs, une à une.



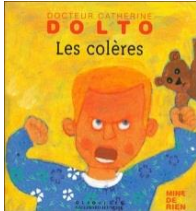
« Aujourd'hui je suis », Mies van Hout, Minedition, 2015, 3-6 ans

Peints à l'aide de pastels ou bien de craies, ces poissons aux couleurs vives, empreints d'humour ou d'ironie, nous permettent de découvrir leurs humeurs, à chaque moment de la journée : le poisson curieux, le poisson heureux, le poisson triste, le poisson surpris ou encore peureux... Toutes ces émotions, ces sentiments que tous connaissent selon l'heure ou le jour nous sont montrés ici, tels des miroirs de notre propre humeur. Ils prennent de ce fait une dimension humoristique irrésistible.



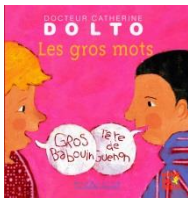
« Moi je boude », Titus, Girel, Gautier-Langereau, 2008, 3- 6 ans

Bouder, c'est pas difficile et ça peut soulager... Mais sais-tu bien, bouder ? Voici les conseils d'un vrai boudeur pour apprendre quand, comment et pourquoi bouder...



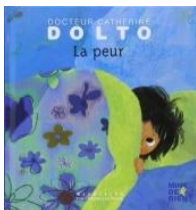
« Les colères », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2006, 3 à 5 ans

Quand on a une grosse colère, on sent des choses très fortes dans son cœur et ça fait mal. Les grandes personnes disent qu'on fait un caprice, mais parfois il y a des choses vraiment pas justes pour nous, les petits ! Une colère, ce n'est pas facile à vivre. Pourtant, les colères finissent toujours par s'en aller et quand on les comprend, ça aide à grandir.



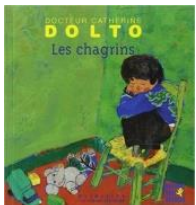
« Les gros mots », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2007, 3 à 5 ans

Mine de rien, c'est permis de savoir des gros mots, mais il faut en dire le moins souvent possible.



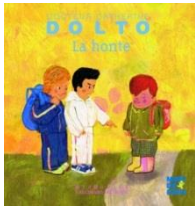
« La peur », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2008, 3 à 5 ans

Mine de rien, les grandes et les petites peurs nous aident à devenir grands.



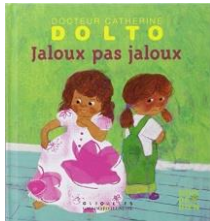
« Les chagrins », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2006, 3 à 5 ans

Les larmes, ça n'est pas toujours facile à comprendre. Elles peuvent même couler n'importe quand et pour n'importe quoi. Parfois, c'est parce qu'on a très mal, d'autres fois, c'est pour de faux comme les crocodiles. Mais pleurer, ça soulage tellement. Les chagrins, c'est comme les orages, la pluie, le vent, ça passe et le beau soleil revient.



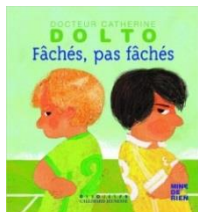
« La honte », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2007, 3 à 5 ans

«Tu devrais avoir honte !» «Oh ! La honte !» C'est un drôle de mot. On sent que ce n'est pas une bonne chose. Mais on ne comprend pas ce que ça veut dire. Mine de rien, tout le monde a honte de temps en temps, même les grandes personnes, et ça fait du bien d'en parler.



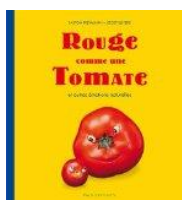
« Jaloux pas jaloux », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2009, 3 à 5 ans

Parfois quand on est jaloux, on devient méchant, finalement ça nous rend malheureux. Mine de rien, quand on comprend qu'on souffre de jalousie, ça nous aide à aller mieux.



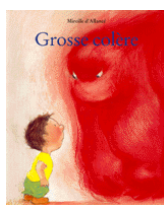
« Fâchés pas fâchés », Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Editions Mine de rien, 2011, 3 à 5 ans

Quand on se fâche avec des amis, c'est souvent que quelque chose nous a déplu ou nous a fait de la peine. Plus on aime la personne avec qui on se fâche, plus on est en colère et malheureux. Mine de rien, c'est tellement bien de ne plus être fâchés et s'aimer encore plus.



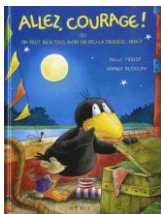
« Rouge comme une tomate », Saxton Freymann, Mila Editions, 2007, 3- 6 ans

Quelle tête fais-tu lorsque tu es heureux ? Fatigué ? Fâché ? Ou que tu t'es fait gronder ? Toutes les moues et expressions enfantines, des plus drôles aux plus tendres, sous la forme de fruits et légumes hilarants !



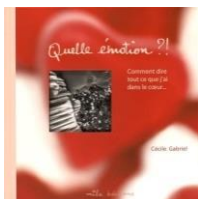
« Grosse colère », Mireille d'Allancé, Editions Ecole des loisirs, 2004, 3 à 5 ans

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.



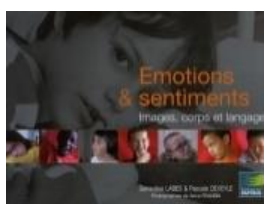
« Allez, courage ! ou on peut bien tous avoir un peu la trouille, non ? », Nele Moost, Annet Rudolph, Minedition, 2012, 3-6 ans

Petit Corbeau a fait une petite erreur il a affirmé devant tout le monde que les peureux ne sont que des idiots. Mais lorsqu'il se retrouve à son tour, le soir, dans son nid, tout seul, angoissé, parce qu'il entend de drôles de bruits. Le voilà bien ennuyé... et le piège qu'il met en place ne résout rien. La solution, c'est peut-être d'aller dormir chez un des ses copains, mais bien sûr, sans parler de la raison qui l'amène là. Il n'a surtout pas envie de passer pour un trouillard. Est-ce qu'il va réussir ?



« Quelle émotion », Cécile Gabriel, Mila éditions, 2015, 3-9 ans

Les enfants ont parfois du mal à décoder leurs émotions, à les identifier et les nommer. Ce livre les invite à deviner à l'aide d'indices en images, en couleurs et en textes, les émotions et les sentiments emblématiques de la petite enfance : la joie, la surprise, la honte, la colère, l'amour, le dégoût... 27 photos jalonnent ce livre exceptionnel et révèlent des moments rares, drôles, intimes ou émouvants, reflets fidèles et universels du monde de l'enfance.



« Emotions et sentiments. Images, corps et langage », Geneviève Labes et Pascale Deveyle, Editions du Payrus, 2009, à partir de 5 ans jusqu'à l'adolescence comprise, suivant le sentiment choisi ou l'adulte pour des pathologies particulières

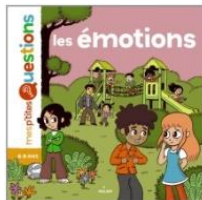
« Emotions & Sentiments » est un recueil de planches illustrées qui propose pour chacune d'elles une émotion ou un sentiment. En regard de cette planche, une page de texte, illustrée, invitation à la lecture, énumère des situations spécifiques pour chaque sentiment. Elle propose une approche diversifiée et permet d'aborder plusieurs modes verbaux : expression, évocation, description et narration.

Sont proposées les émotions suivantes : l'amitié, l'amour, l'agacement, l'angoisse, la colère, la consternation, la curiosité, le dégoût, le dépit, le désespoir, l'ennui, l'étonnement, la fierté, la frayeur, la jalousie, la joie, la méfiance, la peur, le regret, la tristesse.



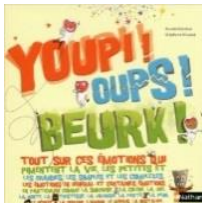
« Pourquoi je me mets en colère ? », collection c'est quoi l'idée, petit album Nathan, 2014, dès 5 ans

Pourquoi les gens s'énervent-ils ? Hugo croit qu'il ne s'énerve jamais, mais quand le singe se met à le narguer, la colère commence à monter... Ensuite, Hugo se sent bien seul et malheureux. Est-ce mal de se mettre en colère ?



« Les émotions », Astrid Dumontet, Mes p'tites questions, Editions Milan 2014, 6-9 ans

Pourquoi parfois je rougis ? D'où viennent les larmes ? Qu'est ce qu'une émotion ? Ca fait quoi d'être amoureux ?



« Youp ! Oups, Beurk ! » Muriel Zuercher, Nathan, 2012, dès 8 ans

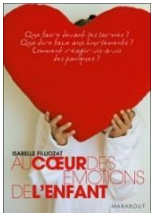
Voici un livre pas comme les autres, qui explique tout sur les émotions en général - comment ça marche, à quoi elles servent, pourquoi on aime les émotions fortes... - et sur certaines émotions en particulier: la surprise, la colère, la joie, le dégoût, la tristesse, la jalousie, la peur, la fierté, la honte, la douleur, l'amour...



« Au cœur des émotions », David Sander et Sophie Schwartz, Editions du Pommier, 2010, dès 9 ans

Destiné aux jeunes de 9 à 12 ans, le livre tente de répondre à toutes sortes de questions: Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment les émotions s'expriment-elles ? A quoi servent-elles ? Comment les changer ?

Hannah a dix ans aujourd'hui et une belle surprise l'attend pour son anniversaire : accompagnée de ses amis Elsa, Tom, Michaël, Talia et Amy, sa mygale de compagnie, elle entame un voyage scientifique au cœur des émotions.



« Au cœur des émotions de l'enfant », Isabelle Filliozat, Editions Marabout, 2012, adulte

Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs, l'expression de l'émoi. Or, l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret, tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer tous ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale.



« Comprendre les émotions de nos enfants, 0-10 ans, aider à grandir », Robert Zuili, Editions Mango, 2015, adulte

Peur, colère, tristesse... les émotions des enfants nous laissent parfois désemparés. L'auteur met toute son expérience au service des parents pour gérer leurs premières émotions et favoriser leur épanouissement. Un livre complet pour comprendre le rôle des émotions dans la construction de la personnalité et les méthodes pour aider son enfant à s'épanouir. Des tests, des cas pratiques pour se situer en tant que parent et décrypter pourquoi cela fonctionne. À chaque difficulté, l'auteur identifie des clefs qui vous serviront concrètement en tant que parent.