CAHIER À COLORIER · FILODIE

Ma météo intérieure

Reconnaître et nommer mes émotions



Mon prénom : _____

Date : _____

Six pages à colorier, à lire avec un adulte. Chaque page propose une petite question pour en parler ensemble.

Mes émotions

Je colorie chaque visage. Sous chacun, j'écris un moment où j'ai ressenti cette émotion.



Joie

Quand je la ressens :



Tristesse

Quand je la ressens :



Colère

Quand je la ressens :



Peur

Quand je la ressens :



Inquiétude

Quand je la ressens :



Calme

Quand je la ressens :

REPÈRE POUR L'ADULTE

Mettre un mot sur une émotion aide déjà à la calmer (Torre et Lieberman, 2018). Accueillez toutes les émotions : aucune n'est interdite, ce sont les gestes qu'on apprend à choisir.

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

Où je la sens dans mon corps

Je pense à une émotion forte. Je colorie les endroits de mon corps où je la sens : la tête, le ventre, les mains, le cœur…



Mon émotion, je la sens…

REPÈRE POUR L'ADULTE

Les émotions laissent des traces dans le corps (Nummenmaa et al., 2018). Les repérer tôt permet d'utiliser une stratégie avant que l'émotion déborde.

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

Mon thermomètre des émotions

Je colorie le thermomètre jusqu'au niveau où je suis en ce moment.

5		**C'est trop, j'ai besoin d'aide.**
4		**C'est fort.**
3		**Ça commence à monter.**
2		**Ça va.**
1		**Je suis calme.**

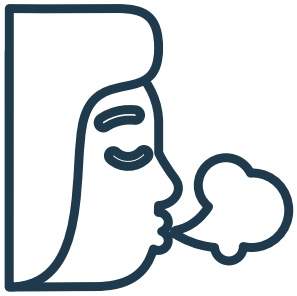
REPÈRE POUR L'ADULTE

Une échelle de 1 à 5 donne un langage commun à l'enfant et à l'adulte. Convenez ensemble de ce qu'on fait à chaque niveau, puis affichez-la.

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

Ce qui m’aide

Je colorie ce qui m’aide quand une émotion est trop forte. Je coche mes préférés.



Respirer lentement

☐



Boire de l’eau

☐



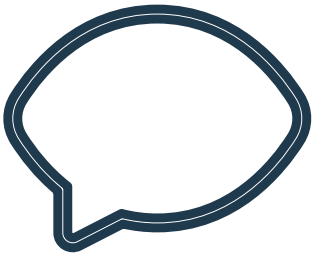
Serrer ma peluche

☐



Écouter de la musique

☐



Parler à un adulte

☐



Bouger

☐

REPÈRE POUR L’ADULTE

Pratiquez les stratégies quand tout va bien : elles seront plus faciles à utiliser dans un moment difficile (McRae et Gross, 2020).

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

BRAVO !

Je sais nommer mes émotions !



Ce certificat est remis à

_____

pour avoir exploré sa météo intérieure et trouvé ce qui l'aide.

Date : _____ **Signé :** _____

filodie.ca · © 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

filodie

Merci d’avoir choisi Filodie !

Cet outil vous a été utile ? Voici la suite du fil.

POUR INTERVENIR

Trousses et outils d’intervention

Plus de 110 trousses d’intervention à 7 $ et des outils d’intervention à 3 $: crise, anxiété, TSA, TDAH, DI, dépendances, familles et plus.

POUR LA MAISON ET LA CLASSE

Cahiers, routines, affiches et jeux

Près de 180 cahiers visuels à 3 $, des routines illustrées, des affiches murales et des jeux à imprimer, en couleur et en noir et blanc.

POUR LES ÉTUDES EN T.E.S.

La trousse étudiante

17 outils pour les stages et les travaux : note évolutive, PPH, plan d’intervention, journal de stage… 3 $ chacun, ou 20 $ pour les 17.

POUR EXPLORER AVEC L’ENFANT

Les cahiers de détective

9 enquêtes où l’enfant explore ses émotions, ses forces, ses inquiétudes, ses amitiés et sa vie en ligne. 5 $ chacun, ou 25 $ pour les 9.

VOTRE CODE MERCI

MERCI15

15 % de rabais sur votre commande à filodie.ca, lots compris

Voir la boutique

Un outil gratuit chaque mois : inscrivez-vous à l’infolettre sur filodie.ca.

Tous les produits sont bilingues : français et anglais dans le même achat.

© 2026 Filodie · filodie.ca