

Textes et illustrations

EMILIE MYRIAM ROY, JESSICA DÉNOMMÉE, JOANNIE QUENNEVILLE

# Les émotions



Comment  
mieux  
les expliquer







# Les émotions



Textes et illustrations  
EMILIE MYRIAM ROY, JESSICA DÉNOMMÉE, JOANNIE QUENNEVILLE

# Les émotions

Comment mieux les expliquer

Université Laurentienne

Tous droits de traduction, de reproduction  
et d'adaptation réservés pour tous pays.

Imprimé au Canada.

ISBN papier 978-0-88667-113-6

ISBN PDF 978-0-88667-114-3

# Table des matières

|  |     |
|--|-----|
| <b>Avant-propos</b> .....                        | 7   |
| <b>1. Les expressions faciales</b> .....         | 9   |
| Les expressions faciales émotionnelles           |     |
| <b>2. La crème glacée</b> .....                  | 23  |
| Les causes externes des émotions                 |     |
| <b>3. Le cadeau surprise</b> .....               | 37  |
| Les émotions en fonction des désirs              |     |
| <b>4. Annie a peur du chien</b> .....            | 51  |
| Les émotions en fonction des croyances           |     |
| <b>5. Les souvenirs</b> .....                    | 65  |
| Le rôle des souvenirs dans les émotions          |     |
| <b>6. Le livre brisé</b> .....                   | 75  |
| La régulation des émotions                       |     |
| <b>7. Le hockey</b> .....                        | 85  |
| Le caractère contrôlable de l'expression faciale |     |
| <b>8. Le voyage</b> .....                        | 97  |
| Les émotions mixtes                              |     |
| <b>9. Le château de sable</b> .....              | 109 |
| Les émotions et les règles morales               |     |
| <b>Remerciements</b> .....                       | 125 |



## Avant-propos

*Les émotions : comment mieux les comprendre*, développé selon le modèle de Pons, Harris et deRosnay (2004), comprend neuf histoires qui mettent en évidence les particularités des expériences émotionnelles des petits et des grands. Les trois premières histoires abordent des composantes externes des émotions – par exemple, les expressions faciales et les situations émotionnelles – que les enfants découvrent entre 2 et 5 ans. Les suivantes illustrent comment les émotions varient en fonction des désirs et des connaissances des personnes, ce que les enfants de 3 à 7 ans commencent à comprendre. Finalement, les trois dernières touchent à des aspects plus complexes de l'expérience émotionnelle, comme les émotions mixtes et les émotions dites « morales » telles que la honte et la culpabilité, que les enfants apprennent à maîtriser entre 8 et 12 ans.



# Les expressions faciales

**Les expressions faciales  
émotionnelles**

Lorsque Jade est triste, les coins de sa bouche pointent vers le sol et l'intérieur de ses sourcils pointe vers le ciel.



Lorsque Lucas est effrayé, sa bouche s'étire  
comme un élastique et ses sourcils se soulèvent  
très haut.



Lorsque Marylou est fâchée, ses sourcils se froncent sur ses yeux et ses lèvres se serrent très fort l'une contre l'autre.



Lorsque Rémi est dégoûté, son nez se soulève  
et devient tout plissé.



Lorsque Rosemarie est surprise, sa bouche  
et ses yeux deviennent tout ronds.



Lorsque Lana est heureuse, ses joues remontent en tirant sur les coins de sa bouche pour former un beau sourire.

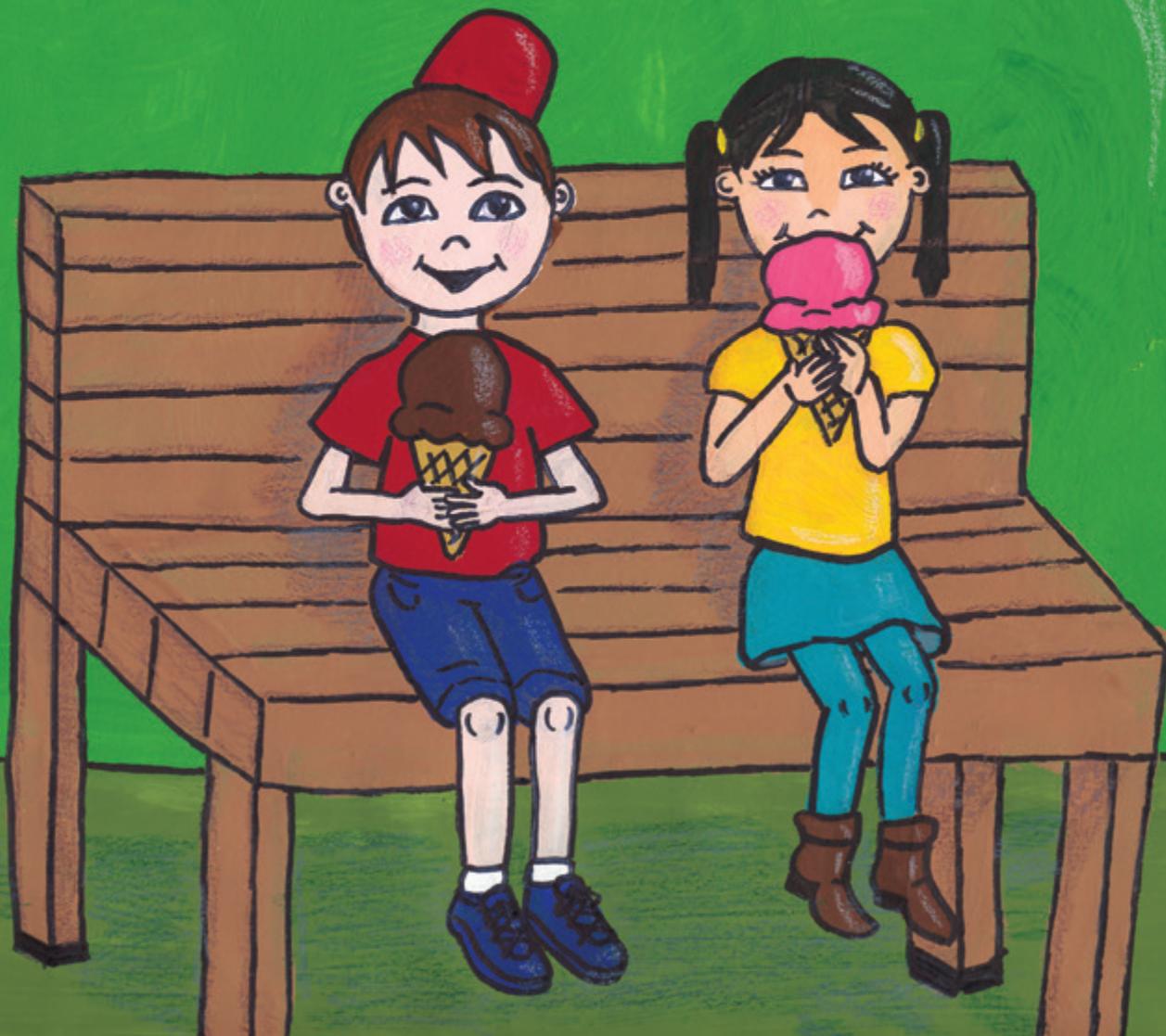




# La crème glacée

**Les causes externes  
des émotions**

Abby et Christian mangent de la crème glacée. Ils adorent la crème glacée. Ils trouvent que la crème glacée goûte très bon et ils ont beaucoup de plaisir à en manger. Ils sont heureux. C'est à cause de la crème glacée qu'ils ont le cœur content.



Mais tout à coup, Abby échappe sa boule de crème glacée par terre. Elle ne peut plus manger son cornet de crème glacée. Abby est maintenant triste. Elle a de la peine parce qu'elle avait tellement envie de manger sa crème glacée, mais n'en a plus. C'est parce qu'elle n'a plus de crème glacée qu'elle a le cœur en peine.



Abby voudrait bien avoir une autre crème glacée. Elle voit que Christian a toujours de la crème glacée sur son cornet. Elle décide de prendre le cornet de crème glacée de Christian sans lui en demander la permission. Christian trouve que ce n'est pas juste du tout, et il se met en colère. Il est fâché qu'Abby ait pris sa crème glacée. C'est parce qu'Abby a pris sa crème glacée que Christian a le cœur fâché.



Abby voit que Christian est fâché contre elle. Christian se met à courir après elle pour reprendre son cornet de crème glacée. Abby essaie de se sauver. Elle a maintenant peur de Christian, elle est effrayée. Elle a peur que Christian lui fasse du mal. C'est parce que Christian est fâché qu'Abby a peur.



En courant, Abby échappe la crème glacée de Christian. Les deux amis n'ont plus du tout de crème glacée. Plus personne ne peut en manger à présent. Abby et Christian sont tristes. Ils avaient tellement envie de manger un bon cornet de crème glacée ensemble, mais il n'y en a plus. Christian et Abby sont déçus. C'est parce qu'ils n'ont plus de crème glacée qu'Abby et Christian ont le cœur plein de déception.



Heureusement qu'il y a Dominique, qui est toujours prête à partager. Dominique a de la bonne crème glacée. Elle aime beaucoup ses amis, Abby et Christian. Elle veut leur faire plaisir et leur donner de la crème glacée puisqu'ils n'en ont plus. Elle partage avec ses amis, et maintenant, tout le monde a de la crème glacée. Les amis sont tous très contents. C'est parce que tout le monde a de la crème glacée que les amis sont heureux.

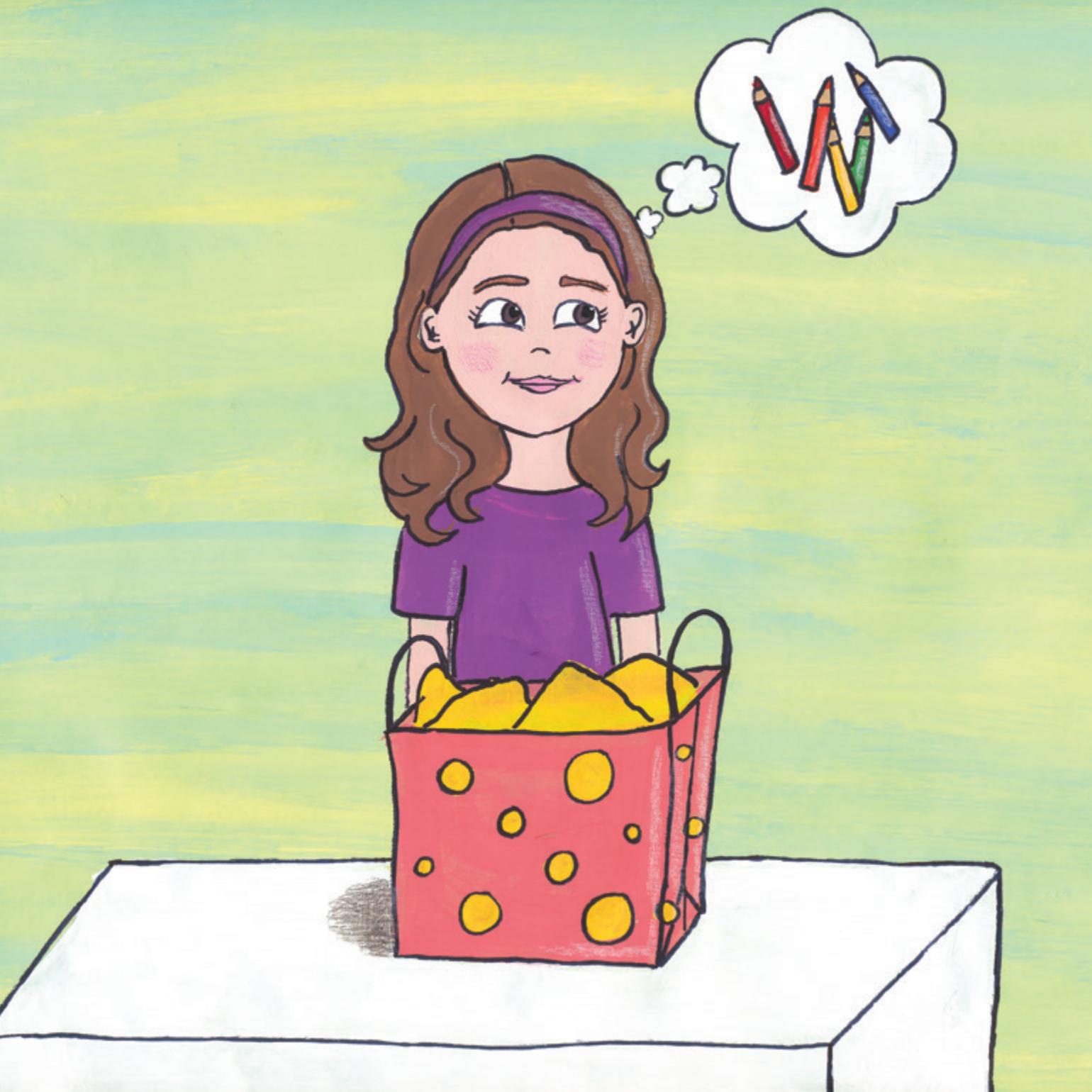




# Le cadeau surprise

**Les émotions en fonction  
des désirs**

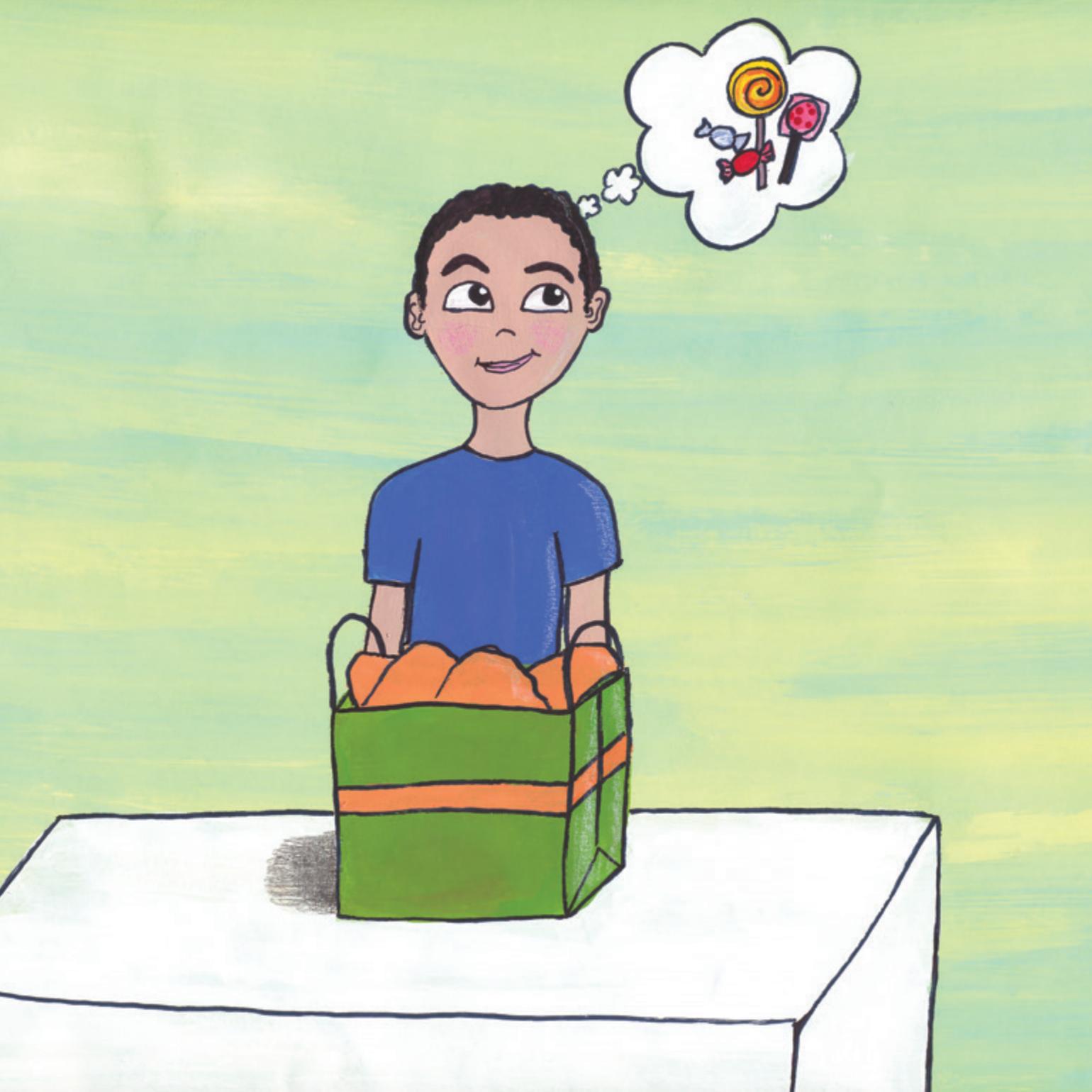
Maëlle a reçu un sac contenant un cadeau surprise. Elle ne sait pas ce qu'il y a dans le sac. Elle ne sait pas à quoi ressemble le cadeau. Comme elle aime beaucoup dessiner, elle espère qu'il y a des crayons dans le sac à surprise. Elle a hâte de découvrir ce qu'il y a à l'intérieur.



Maëlle fouille dans le sac à surprise pour découvrir ce qu'il y a dedans. Ce sont des crayons ! Maëlle est très contente de découvrir qu'il y a des crayons dans son sac. C'est exactement ce qu'elle espérait. Maëlle est contente car elle va maintenant pouvoir dessiner. C'est parce qu'elle a reçu ce qu'elle espérait recevoir que Maëlle est contente. Ce qu'elle espérait et ce qu'il y avait dans le sac, c'était la même chose ! Alors, Maëlle est contente.



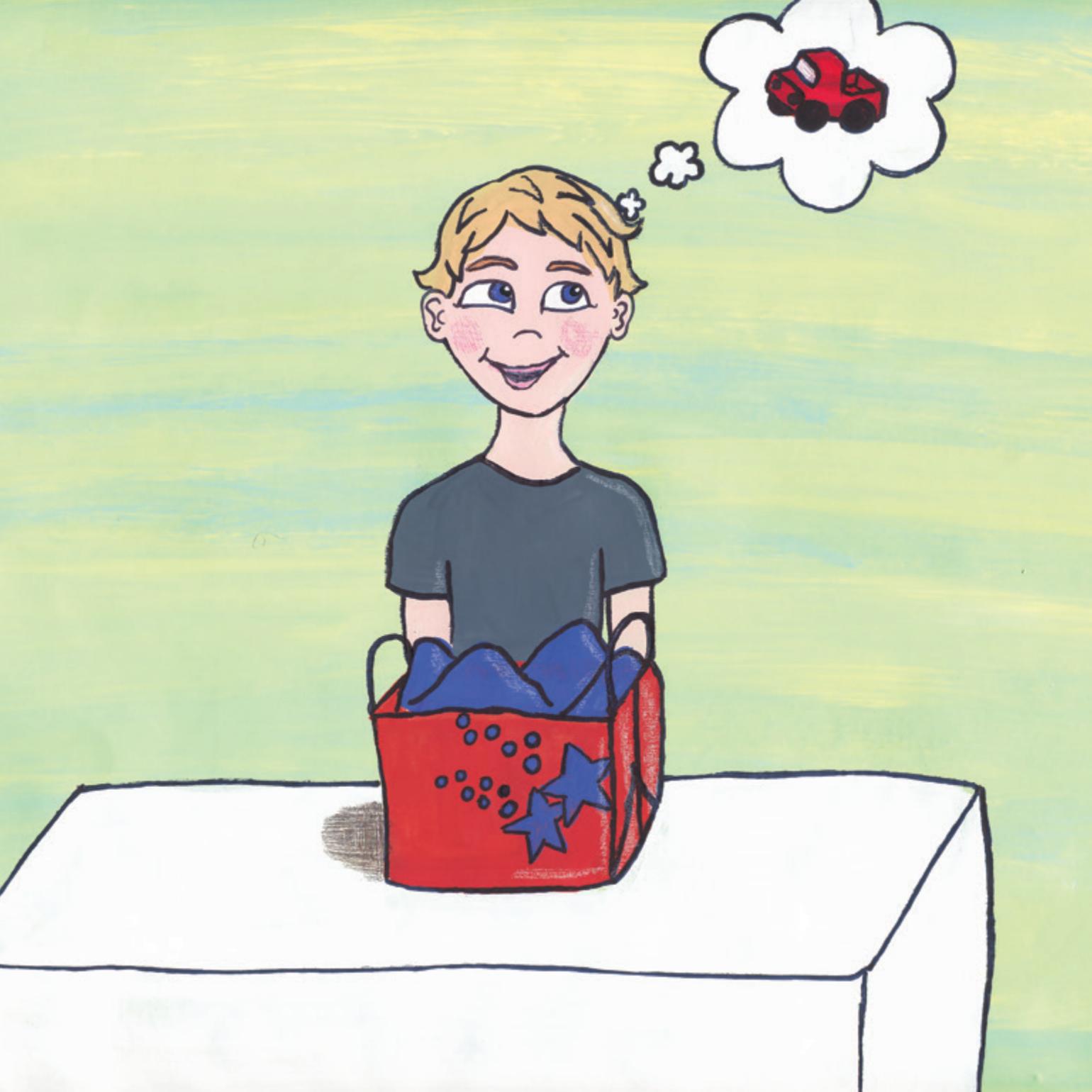
Mathis a aussi reçu un sac contenant un cadeau surprise. Il ne sait pas ce qu'il y a dans le sac. Il ne sait pas à quoi ressemble le cadeau. Comme il aime beaucoup les sucreries, il espère qu'il y a des bonbons dans le sac à surprise. Il a hâte de découvrir ce qu'il y a à l'intérieur.



Mathis fouille dans le sac à surprise pour découvrir ce qu'il y a dedans. Ce sont des crayons. Mathis est très triste de découvrir qu'il y a des crayons dans son sac. Il n'aime pas vraiment les crayons et ce n'est pas ce qu'il espérait. Il espérait plutôt avoir des sucreries à manger. Il n'est pas content du tout. C'est parce qu'il n'a pas reçu ce qu'il espérait recevoir que Mathis est triste. Ce qu'il espérait et ce qu'il y avait dans le sac, ce n'était pas la même chose. Alors, Mathis est triste.



Charles a lui aussi reçu un sac contenant un cadeau surprise. Il ne sait pas ce qu'il y a dans le sac. Il ne sait pas à quoi ressemble le cadeau. Il espère qu'il y a un petit camion rouge dans le sac, parce qu'il aime beaucoup jouer avec les camions. Il a hâte de découvrir ce qu'il y a à l'intérieur.



Charles fouille dans le sac à surprise pour découvrir ce qu'il y a dedans. Ce sont des crayons. Charles est content de découvrir qu'il y a des crayons dans le sac. Il espérait y trouver un camion rouge car il aime beaucoup les camions rouges, mais il aime aussi les crayons. Charles aime dessiner et c'est ce qu'il va faire, maintenant. Il est assez content d'avoir reçu des crayons. Ce qui était dans le sac n'est pas ce que Charles espérait recevoir, mais Charles est content de toute façon. Il aime les camions, mais il aime aussi les crayons. Charles est content même s'il n'y avait pas ce qu'il espérait dans le sac.





# Annie a peur du chien

**Les émotions en fonction  
des croyances**

Annie a très peur de Maki le chien. Elle a peur que Maki lui saute dessus ou qu'il la morde avec ses grosses dents.



Lorsque Maki est dans son enclos, Annie n'a pas peur du tout. La barrière de l'enclos est bien fermée. Maki ne peut pas sortir. Annie peut s'amuser et avoir du plaisir sans s'inquiéter, car Maki ne peut pas s'approcher d'elle ni sauter sur elle. Annie se sent bien.



Annie joue avec de nouveaux jouets dans le sable. Elle a beaucoup de plaisir. Maki est dans son enclos et ne peut pas sortir. Annie se sent très bien. Elle n'a pas peur du tout car elle se dit que Maki ne peut pas s'approcher d'elle.



Tout à coup, la porte de l'enclos de Maki s'ouvre. Annie ne le sait pas car elle a le dos tourné. Annie ne voit pas la porte s'ouvrir. Annie continue à jouer dans le sable. Elle se sent très bien. C'est parce qu'Annie ne voit pas Maki qu'elle se sent bien. Elle n'a pas peur, parce qu'elle ne sait pas que la barrière est ouverte. Elle pense que la barrière est toujours fermée. Elle ne sait pas que Maki peut maintenant sortir de son enclos.



Maki sort maintenant de l'enclos. Il s'approche d'Annie, mais Annie ne le voit toujours pas. Elle ne sait pas que Maki est sorti. Elle se sent très bien parce qu'elle ne sait pas que Maki est sorti. Elle pense que Maki est toujours dans son enclos et que la barrière est fermée.



Lorsque Annie se retourne, elle s'aperçoit que Maki n'est plus dans son enclos. Le chien est tout près d'elle. Annie est effrayée. C'est parce qu'Annie a vu Maki qu'elle a peur à présent. Elle crie très fort. Maki est surpris par les cris d'Annie. Il court se cacher dans son enclos.





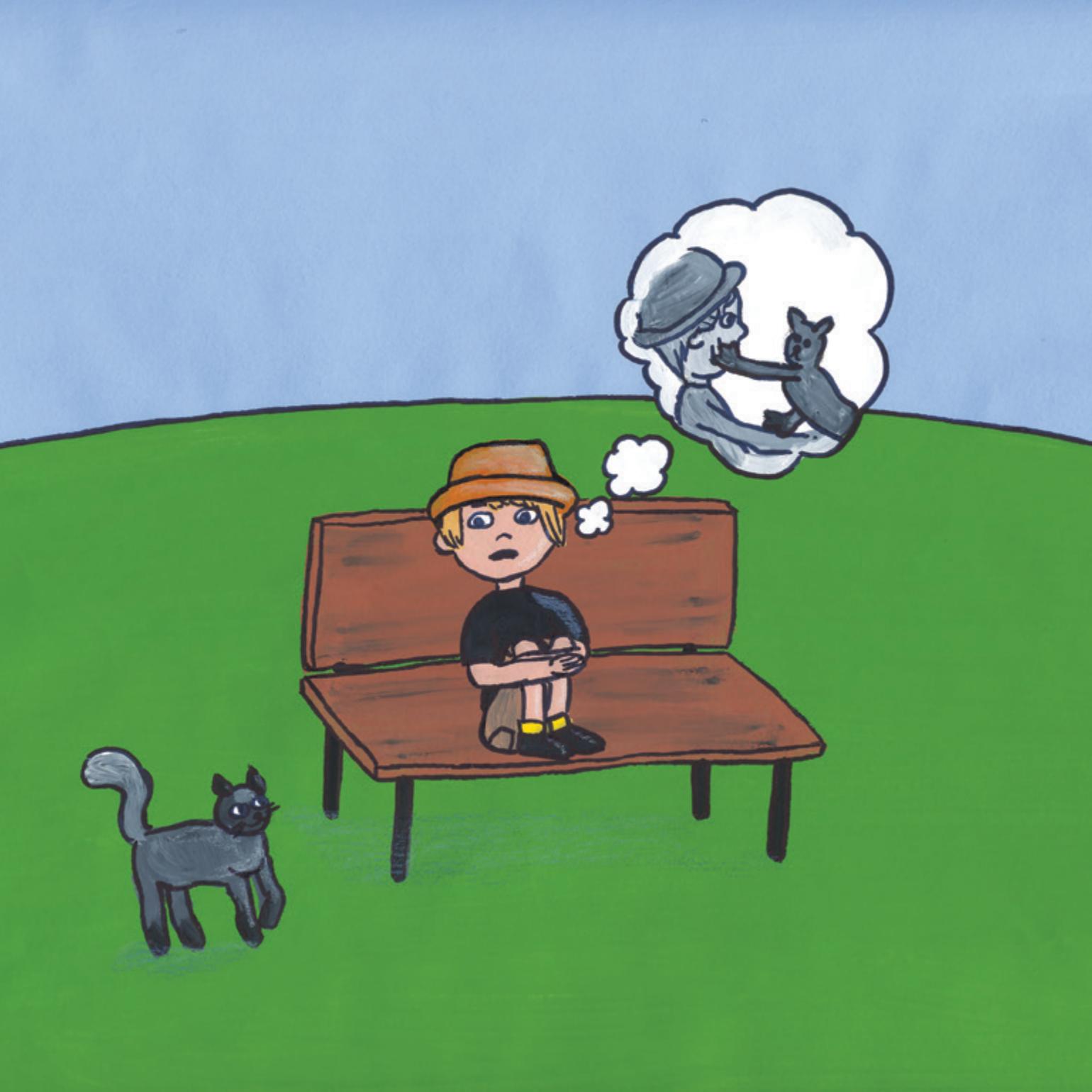
# Les souvenirs

**Le rôle des souvenirs  
dans les émotions**

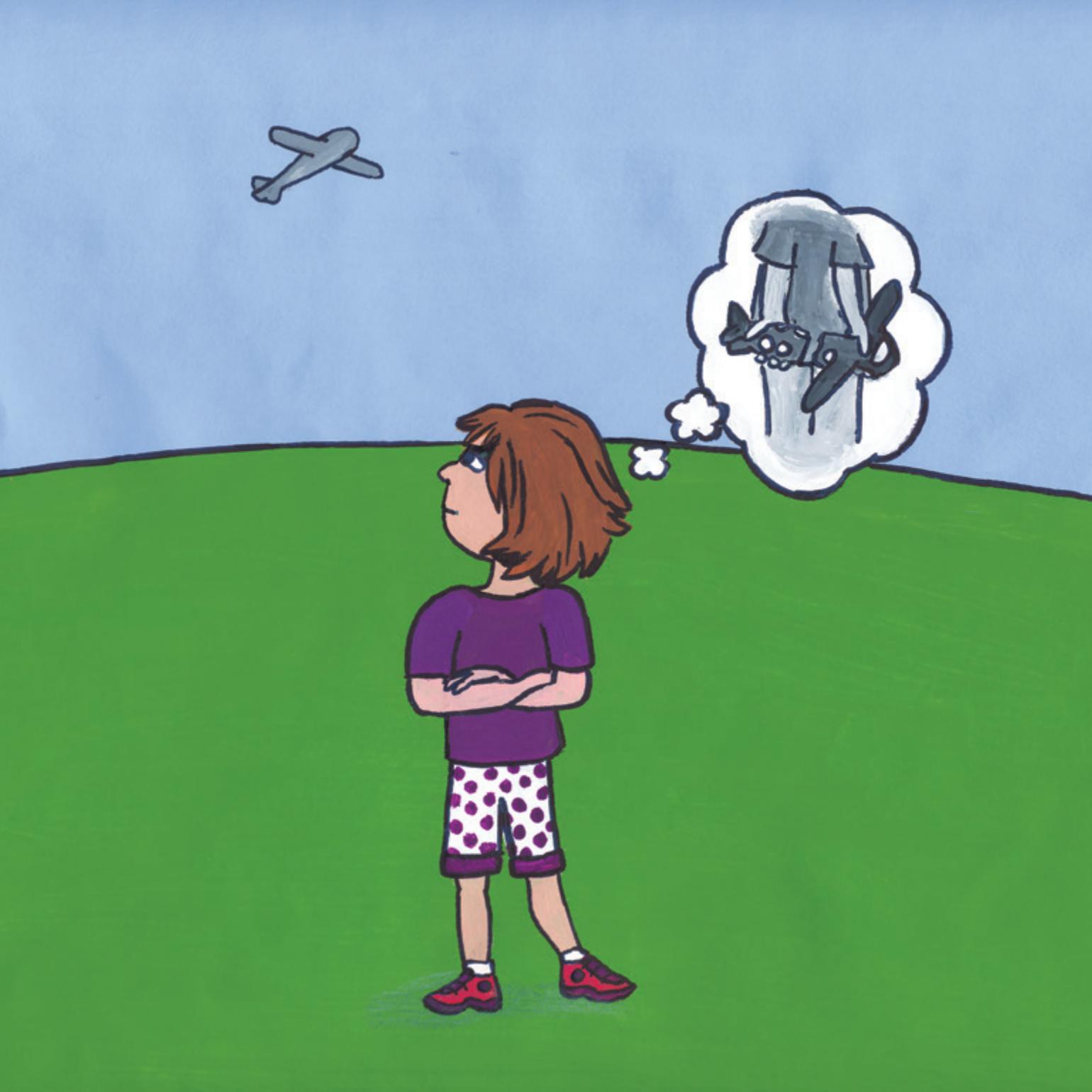
Mia se promène dans un parc. Tout à coup, elle voit un chat qui s'approche. Elle ne connaît pas ce chat et elle ne sait pas d'où il vient. En le regardant, elle se met soudain à penser au chat qu'elle avait avant, et qui est mort. Elle se sent triste. Mia se souvient de son chat qu'elle aimait tant, mais il n'est plus là. C'est parce qu'elle se souvient de son chat qui est mort que Mia est triste.



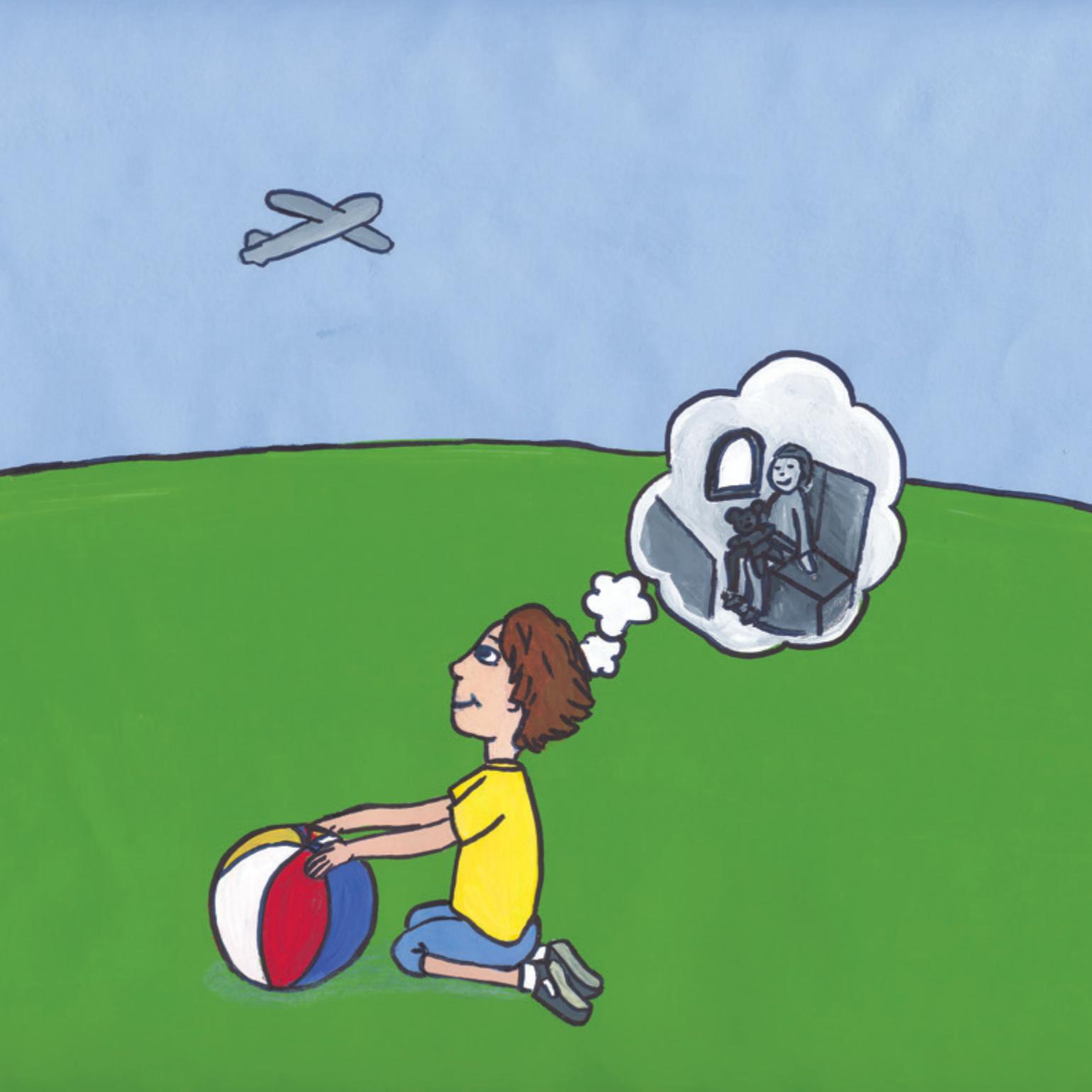
Noah est assis sur un banc de parc. Noah voit alors un chat, et il pense au chat de sa tante, qui lui a griffé la joue. Il se souvient de ce chat, qui lui a fait une égratignure. Il a peur, à présent. C'est parce qu'il se souvient de son égratignure à la joue, et des griffes du chat de sa tante, que Noah a peur.



Macha se promène dans un parc. En voyant un avion traverser le ciel, Macha pense à son grand frère, qui a cassé son petit avion en jouant. Elle se souvient de son petit avion qu'elle aimait tant et avec lequel elle ne plus jouer, maintenant. Macha est en colère. C'est parce qu'elle se souvient du petit avion que son frère a cassé que Macha a de la colère.



Malik joue au parc avec son ballon. En voyant un avion traverser le ciel, Malik se souvient d'un beau voyage qu'il a fait avec ses parents. Il avait eu tellement de plaisir pendant ce voyage ! Quand il pense à ce voyage, il est heureux. C'est parce qu'il se souvient du plaisir qu'il a eu pendant le voyage que Malik est heureux aujourd'hui.





# Le livre brisé

**La régulation des émotions**

Élie est triste parce que son livre préféré est brisé. Il aimait tellement ce livre plein de belles images! Il est difficile maintenant de bien voir les images, car les pages sont toutes déchirées. Élie a du chagrin.



Pour se reconforter, Élie essaie de réparer le livre avec du ruban adhésif. Mais quand Élie a fini de le réparer, son livre n'est pas aussi beau qu'il l'était avant. On ne voit pas encore bien les images du livre. Élie est encore triste. Malgré sa stratégie pour se reconforter, Élie a encore du chagrin. Sa stratégie n'a pas fonctionné.



Parce qu'il veut arrêter d'être triste, Élie essaie une autre stratégie. Il décide de feuilleter un autre livre, qui n'est pas déchiré. Mais les images de ce livre-ci ne sont pas aussi belles que celles de son livre déchiré. Même en feuilletant un autre livre, Élie pense encore à son livre brisé. Il est toujours aussi triste. Il n'arrive pas à arrêter d'être triste. Malgré sa stratégie pour se reconforter, Élie a encore du chagrin. Sa stratégie n'a pas fonctionné.



Pour arrêter d'être triste, Élie décide maintenant d'aller jouer dehors. Ses amis sont là et font plein de jeux amusants. Élie prend beaucoup de plaisir à jouer avec ses amis. Il ne pense plus à son livre brisé, puisqu'il a du plaisir à jouer dehors. Enfin, Élie n'est plus triste du tout. Il est même très content. Son chagrin est parti. La stratégie d'Élie a enfin fonctionné. Sa stratégie l'a réconforté et il est content, à présent.

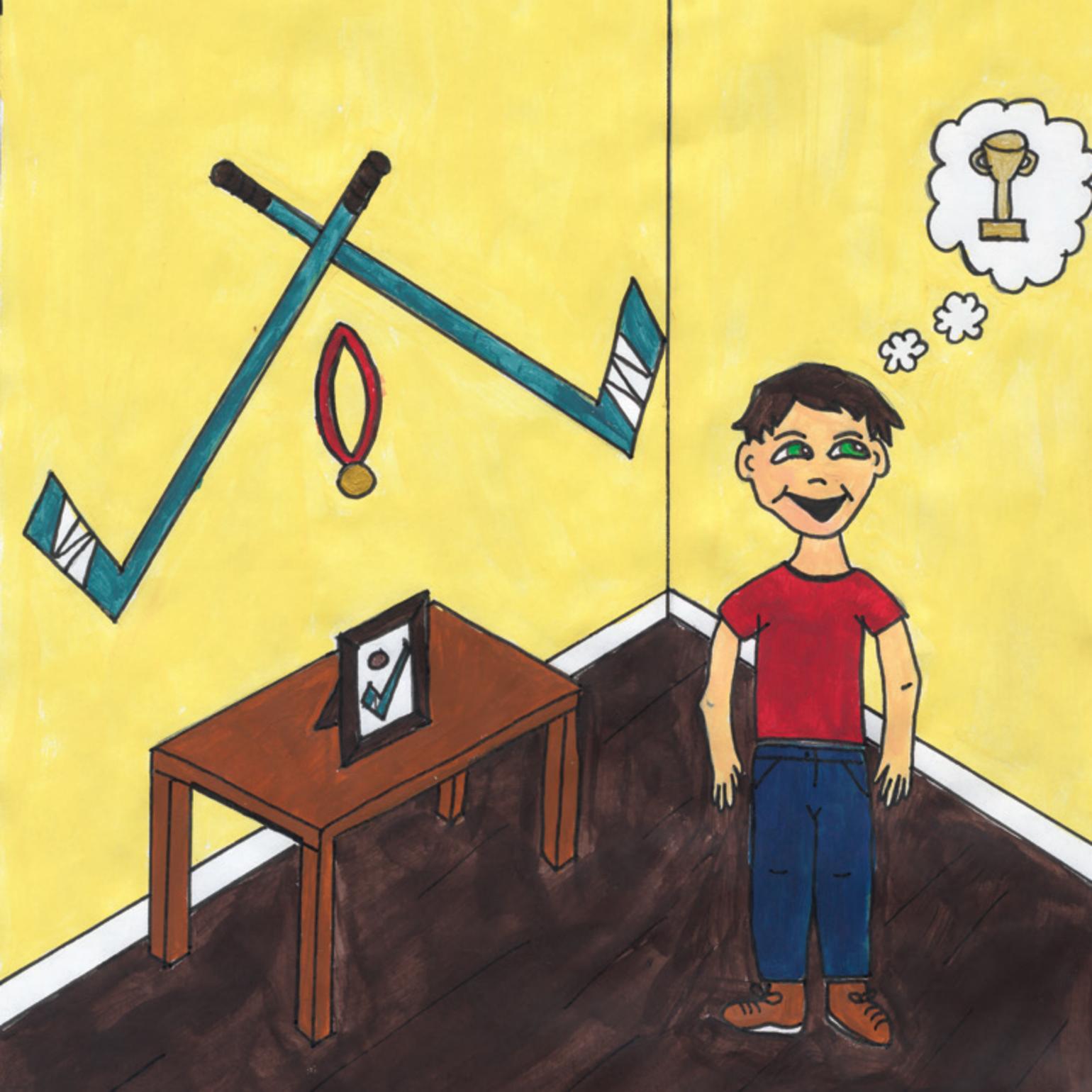




# Le hockey

**Le caractère contrôlable  
de l'expression faciale**

Martin est un joueur de hockey. Il aime beaucoup le hockey. Jusqu'à présent, Martin et son équipe ont gagné toutes les parties qu'ils ont jouées cette année. Martin aime gagner. Il espère gagner aujourd'hui aussi. C'est la dernière partie de l'année. Martin est heureux car il pense pouvoir gagner cette partie avec son équipe.



Martin monte sur la patinoire pour jouer la dernière partie de l'année. L'équipe de Martin joue contre l'équipe de son meilleur ami, Sébastien.

L'équipe de Sébastien gagne la partie. Le pointage final est de 4 à 1. Martin est triste d'avoir perdu. Il n'aime pas perdre.

4 PERIODE 3 1



Sébastien, le meilleur ami de Martin, est très excité. Lui et son équipe ont gagné pour la première fois. Sébastien est heureux d'avoir gagné la partie.

4

PERIODE 3

1



Martin est triste. Il aurait aimé gagner. Cependant, il sait que Sébastien est heureux et il ne veut pas gâcher son plaisir. Donc, Martin fait semblant d'être heureux. Il cache sa tristesse sous un sourire et félicite Sébastien. Il ne veut pas que Sébastien sache qu'il est triste d'avoir perdu.

4

PERIODE 3

1



Sébastien est très heureux d'avoir gagné,  
et il remercie Martin. Sébastien ne sait pas  
que sous son sourire, Martin cache une tristesse.  
Sébastien croit que Martin est vraiment heureux  
pour lui, alors qu'en réalité il est triste.

4

PERIODE 3

1





# Le voyage

**Les émotions mixtes**

Sara n'a pas vu ses grands-parents depuis très longtemps. Et aujourd'hui, Sara est contente. Ses parents lui ont annoncé qu'ils prendront l'avion demain pour aller visiter ses grands-parents. Sara est excitée ! Elle a très hâte de voir ses grands-parents, qu'elle aime beaucoup.



Sara prépare sa valise. Elle ne veut rien oublier. Elle s'assure de mettre ses vêtements, ses souliers, ses jouets, ainsi que des photos d'elle avec sa meilleure amie Claire et des photos de son chien Titi dans sa valise.



Le lendemain, avant de se rendre à l'aéroport, Sara dit au revoir à Claire, sa meilleure amie. Elle devra passer une semaine sans la voir. En route pour l'aéroport, Sara et sa famille vont déposer leur chien Titi chez la gardienne, car Titi ne peut pas prendre l'avion avec eux. Sara est triste. Elle devra passer toute une semaine sans voir Claire ni Titi.



Dans l'avion, Sara pense à sa meilleure amie, à son chien et à ses grands-parents. Elle est triste parce que Titi et Claire vont lui manquer. Sara aimerait les emmener avec elle. Mais Sara est aussi heureuse. Elle est heureuse car bientôt, elle pourra enfin revoir ses grands-parents. Donc, Sara est triste et heureuse en même temps.



Sara arrive chez ses grands-parents. Elle est très heureuse et leur donne un gros câlin. Puisque ses amis et son chien lui manquent, elle montre à ses grands-parents les photos qu'elle a emportées dans sa valise. Ils aiment beaucoup les photos de Sara. Sara a du chagrin, mais aussi beaucoup de bonheur. Donc, encore une fois, elle est triste et heureuse en même temps.





# Le château de sable

**Les émotions  
et les règles morales**

C'est une belle journée ensoleillée. Camille, Alex et maman sont à la plage. Camille et son petit frère Alex s'amuse à faire des châteaux de sable. Camille et Alex travaillent depuis deux heures à leurs châteaux. Les châteaux sont rendus très gros. Camille et Alex ont beaucoup de plaisir.



Alex a très chaud et veut aller nager. Camille préfère cependant rester sur le sable pour continuer de construire son château. Donc, Alex et maman vont nager sans Camille.



Camille veut utiliser la pelle d'Alex pour ajouter du sable sur son château. En tendant le bras pour ramasser la pelle, elle frappe le grand château d'Alex, sans faire exprès. Le château d'Alex est détruit. Camille se sent mal à l'aise, mais elle ne veut pas se faire gronder. Elle fait donc semblant de ne pas savoir ce qui est arrivé au château.



Alex et maman ont fini de nager. Quand Alex retourne à son château, il s'aperçoit qu'il est détruit. Maman demande à Camille ce qui est arrivé au château. Camille dit qu'elle n'en a aucune idée.



Maman est déçue car elle sait que Camille vient de dire un mensonge. Elle aurait préféré que Camille lui dise la vérité.



Alex est tellement triste qu'il se met à pleurer.  
Camille comprend qu'elle a rendu son frère triste,  
et se demande si elle devrait dire la vérité.  
Camille a honte d'avoir menti car elle sait que  
mentir n'est jamais la bonne chose à faire.



Camille comprend bien que mentir n'était pas la bonne chose à faire. Elle décide de dire la vérité et explique à Alex et à maman que c'était un accident. Elle a détruit le château sans faire exprès. Alex et maman remercient Camille d'avoir dit la vérité. Camille et Alex travaillent ensemble à reconstruire le château.



Infographie et conception de la couverture : Olivier Lasser

Révision linguistique : Eva Lavergne

Coordination de la production du livre : Éditions Prise de parole

# Remerciements

Nous adressons nos plus sincères remerciements aux enfants, parents, écoles et commissions scolaires du Grand Sudbury et de Moncton pour leur participation au projet.

Cette initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière du :



*Avec le financement de :*





## **Direction**

Mélanie Perron, Ph. D., Université Laurentienne, Sudbury, ON

Annie Roy-Charland, Ph. D., Université de Moncton, Moncton, NB

Isabelle Carignan, Ph. D., Université TÉLUQ, Montréal, QC

Jacques Richard, Ph. D., Université de Moncton, Moncton, NB

## **Étudiants(es) ayant contribué aux travaux de recherche**

Rachel Boudreau, Shanie Michelle Boudreau, Jessica Dénommée, Joline Guitard, Danielle Huot, Lynda Huot, Welide Joseph, Christian LaForge, Sarah Lewis, Mylène Michaud, Megan Pallister, Joannie Quenneville, Stéphanie Rowe, Maria Teresa Schembri, Eden Valiant, Stéphanie Veilleux

## **Modèle théorique du développement de la compréhension des émotions**

Francisco Pons, Ph. D.

Paul Harris, Ph. D.

Marc de Rosnay, M, Ph .D.

## **Fonds de recherche octroyés pour la création des livres et les travaux de recherche**

Consortium National de Formation en Santé





Lorsque Rosemarie est surprise,  
sa bouche et ses yeux deviennent  
tout ronds.

Un enfant qui comprend bien ses émotions et celles des autres possède une compétence importante pour son adaptation sociale et scolaire. Ce recueil, conçu par des experts en psychologie et en éducation, permet d'aborder l'univers émotionnel avec les enfants grâce à de courtes histoires et, par la même occasion, de partager le plaisir de la lecture avec eux.