



Pour s'entraîner

- Observe ce texte sous forme de liste et son titre. Cinq lignes intruses se sont glissées à l'intérieur. Relève-les et trouve à quelle émotion ou à quel sentiment elles correspondent.
- À ton tour, crée une liste personnelle correspondant au titre.

4

Choses qui peuvent provoquer de la fierté

- Réussir un examen ou un concours.
- Les premiers mots d'un bébé pour ses parents.
- Devenir Présidente ou Président de la République.
- Un cauchemar.
- Quand le cœur bat très vite avant de réciter un poème seul au tableau.
- Aider son papa à jardiner pour de vrai.
- Faire un baiser à son petit frère qui vient de naître.
- Regarder une comédie.
- Passer en sixième.
- Ne pas attendre que tout le monde soit servi pour commencer de manger.

Pour t'aider

L'angoisse
L'impatience
La gaieté
Le trac
La tendresse



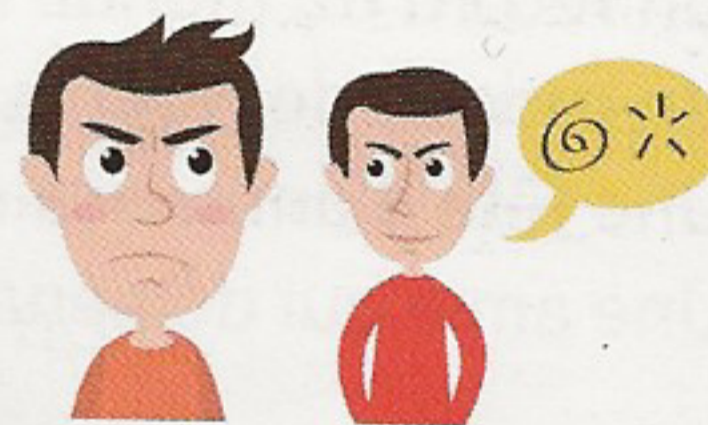
5

Choses qui peuvent déclencher de la colère

- Quand on a bien appris sa leçon et qu'on n'arrive pas à la réciter le lendemain.
- Découvrir pour la troisième fois les pneus crevés de son vélo.
- Être championne, être champion.
- Un petit crie et se roule par terre parce qu'on ne veut pas lui donner un bonbon.
- Un papa constate que son fils lui a menti.
- Quand un camarade se fait punir par notre faute.
- S'adresser poliment aux adultes.
- Apprendre que l'on est enfin guéri.
- Quand quelqu'un nous lance des injures.
- Aller dans un parc d'attraction.
- Quand un copain a dévoilé à toute la classe un secret qu'on lui avait confié.

Pour t'aider

Le soulagement
La joie
Le respect
La culpabilité
La fierté



6

Choses stressantes

- Se lever très tôt le matin pour prendre le car scolaire.
- Être dans les embouteillages.
- Avoir peur d'être en retard à un rendez-vous important.
- Quand on ne peut pas aller en cour de récréation à cause du mauvais temps.
- Un métier où l'on exige de vous de plus en plus de travail.
- Toujours considérer les autres comme inférieurs.
- Oublier ses cahiers à la maison.
- Manger une bonne glace en regardant le coucher de soleil sur la mer.
- Accepter de vieillir.
- Passer tout son temps libre à construire des légos.

Pour t'aider

La passion
La résignation
Le mépris
La déception
Le plaisir

