

# LES CARTONS DES SENSATIONS DÉSAGRÉABLES



## Objectifs :

Permettre aux enfants de mieux identifier et reconnaître ce qu'il se passe dans leur corps lorsqu'ils vivent différentes émotions. Ces cartons proposent également des activités qui permettent de reproduire les sensations naturelles du corps, de sorte à ce qu'ils comprennent qu'elles sont normales.



# À TÊTE QUI TOURNE



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en te mettant la tête à l'envers pendant quelques secondes, puis en te relevant rapidement. Tu remarqueras que tu te sentiras étourdi. Il pourrait même être difficile de marcher droit pendant les prochaines secondes.**

# DICOTEMENTS DES MEMBRES



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en levant tes bras très haut dans le ciel pendant quelques minutes, ou encore en t'asseyant sur tes genoux pendant plusieurs minutes.**

**Tu remarqueras que tes membres seront engourdis et tu te sentiras peut-être come si des fourmis s'y promenaient.**

# OREILLES BRÛLANTES



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en couchant ton oreille sur quelque chose d'assez dur et plat. Tu remarqueras que ton oreille deviendra rouge et qu'elle brûlera, un peu comme si on l'avait chauffé.**

# SOUFFLE COURT



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en respirant dans une paille ou dans un sac, ou encore en respirant à travers un chandail. Tu remarqueras que ce sera beaucoup plus difficile d'aspirer de l'air et que tu chercheras à prendre de plus grandes respirations pour cette raison, en plus de respirer plus lentement.**

# ESOUFFLEMENT



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en sautant plusieurs fois sur place ou encore en montant et descendant les escaliers le plus rapidement possible. Tu remarqueras qu'après un certain temps, tu te sentiras essoufflé.**

# TREMBLEMENTS DES MEMBRES



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en forçant par exemple pour soulever des boîtes de conserve ou des bouteilles d'eau (remplies) à plusieurs reprises, jusqu'à ce que tu n'arrives plus à les soulever. Tu remarqueras à ce moment que tes membres trembleront puisqu'ils vont être épuisés et faibles.**

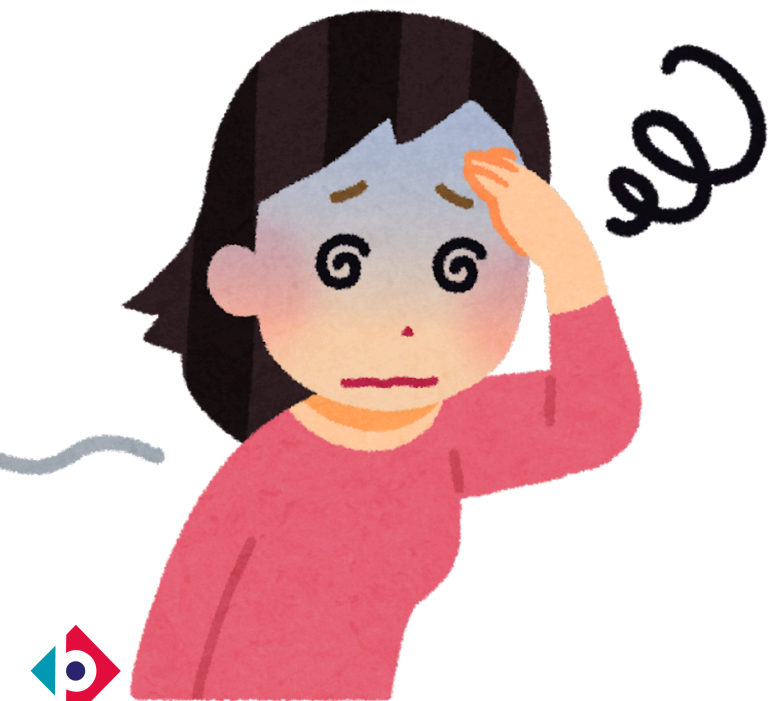
# MUSCLES TENDUS



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en haussant tes épaules très fort et longtemps, ou encore en marchant comme un robot (avec les jambes et les bras qui ne plient pas). Tu remarqueras la tension dans tes muscles à ce moment.**

# VISION TROUBLE



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en tournant plusieurs fois rapidement sur toi-même. Tu remarqueras que tu auras peut-être du mal à voir clair lors des prochaines secondes.**

# PALPITATION CARDIAQUES



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en respirant volontairement rapidement, ou encore en faisant une course sur place. Si tu mets ta main sur ton cœur, tu remarqueras qu'il bat très vite. C'est ce qu'on appelle les palpitations cardiaques.**

# BOUCHE SÈCHE



# **CETTE SENSATION EST NORMALE**

**Tu peux imiter cette sensation en ouvrant ta bouche devant un séchoir en marche (pas trop près, pour ne pas te brûler), ou en aspirant de l'air sans avaler pendant quelques minutes. Tu remarqueras peut-être que tu auras envie de boire de l'eau parce que ta bouche est sèche.**