

Radka Píro
Katia Gaigalova

MOI, MES AMIS ET NOS ÉMOTIONS

MOI, MES AMIS ET NOS ÉMOTIONS

Radka Píro
Katia Gaigalova

J'APPRENDS
À GÉRER MES
ÉMOTIONS !

Albatros



C'est le premier jour du petit Léo à l'école.
Il n'est pas vraiment pressé d'y être.



À vrai dire, il a même un peu **peur**.
Comment se passera sa première
journée ?

Quand tu as peur...



Dessine à quoi
ressemble ta peur.



Fais un câlin à une personne
que tu aimes.



Pense à un souvenir agréable.



Imagine que tu affrontes
bravement ta peur.

Léo n'est pas le seul à se sentir timide devant les autres.
Emma sait ce que ça fait, alors elle va lui dire bonjour.



Et voilà, Léo s'est fait
sa première amie.

IL NOUS ARRIVE À TOUTES ET TOUS D'ÊTRE TIMIDES

Quand on doit se présenter...



... quand on attire involontairement
l'attention sur soi...

... quand on rencontre beaucoup
de nouvelles personnes.



Mais à présent, tu sais comment
gérer ta timidité.



À force de les entendre s'amuser,
les autres enfants décident
de les rejoindre dehors.



Plus on est de fous, plus on rit !

NOUS AVONS TOUTES ET TOUS DIFFÉRENTES RAISONS D'ÊTRE HEUREUX



Quand on fait quelque chose qu'on aime...

... quand on passe du temps
avec les gens qu'on aime...



... quand on nous offre un cadeau.

Et maintenant, tu sais comment
t'amuser encore plus.



Léo n'a plus besoin d'être en colère.
Emma est venue l'aider. Ensemble, ils vont
reconstruire la tour en un clin d'œil.



Et en plus, ils s'amuseront !

IL NOUS ARRIVE À TOUTES ET TOUS D'ÊTRE EN COLÈRE



Quand quelque chose ne se
passe pas comme prévu...



... quand une personne qu'on aime n'a pas
le temps pour nous...

... quand on pense que quelque chose est injuste.



Mais à présent, tu sais comment
gérer ta colère.

MOI, MES AMIS ET NOS ÉMOTIONS

Radka Piro
Katia Gaigalova



C'est le premier jour à la maternelle !
Mais Léo n'est pas pressé d'y être. À vrai dire, il a même
un peu peur de ce qui l'attend.

Comme Léo, il nous arrive à toutes et tous d'avoir peur.
Parfois, nous sommes en colère, et parfois nous sommes
heureux. Quand un verre se casse, certains pleurent,
d'autres rient, et d'autres encore rougissent. Toutes ces
émotions qui nous traversent peuvent causer bien des
problèmes, surtout quand on les laisse nous submerger.

**Dans ce livre, tu découvriras comment s'est passé
le premier jour de Léo à l'école, ce qu'il a fait et ce qu'il
a ressenti. Et en lisant son expérience, tu apprendras
toi aussi à gérer toutes ces émotions.**

Dans la même série:



ISBN 978-80-00-07295-1



11,90 €

www.albatroseditions.fr

© Fait par B4U Publishing, membre
d'Albatros Media Group, 2024.
Écrit par : Radka Piro
Illustré par : © Katia Gaigalova, 2023
Traduit par : Lyse Leroy
Édition française : Anne-Laure Marsaleix
Diffusion/Distribution : CEDIF/Pollen

Imprimé en Chine en avril 2024 / Dépôt légal : septembre 2024
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse, septembre 2024.
Tous droits réservés.
La reproduction de tout contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite des titulaires des droits.

QUE
RESSENS-TU
EN CE MOMENT ?

