

Comment
te sens-tu
Marvin ?



Un livret pour explorer les émotions



Remerciements

Le programme *Lanterne* a été élaboré par Marie-Vincent (marie-vincent.org).

Nous remercions l'Agence de la santé publique du Canada qui rend possible la diffusion de nos formations et outils *Lanterne*. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Nous remercions aussi chaleureusement les intervenant·e·s et les professionnel·le·s qui travaillent quotidiennement auprès des tout-petits, les parents rencontrés et les nombreux partenaires du milieu de la petite enfance, sans qui le projet n'aurait pu se réaliser.

Crédits

Comment te sens-tu Marvin?

Idéation, création de contenu et rédaction : Joëlle Grenon et Jessica Martin

Révision : Nadia Tranchemontagne

Coordination des travaux : Mélanie Murphy

Illustrations et design graphique : Léonie Coté

Ce document est également disponible en anglais.

ISBN

Version imprimée : 978-2-923809-38-0

Version numérique : 978-2-923809-39-7

© 2024 Marie-Vincent

marie-vincent.org

Toute reproduction de cet ouvrage, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite.

Tous droits réservés

Imprimé au Canada

Comment
te sens-tu
Marvin ?



Un livret pour explorer les émotions

Joie



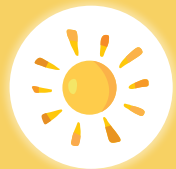
Yeux
brillants

Sourire

Corps rempli de
douce énergie

Coeur léger
comme une plume

Respiration
calme



**Yeux qui
pétillent**

Excité

Grand sourire

**Coeur qui brille
comme le soleil**

**Saute
partout**

Tristesse





Sourcils
vers le bas

Grosses
larmes

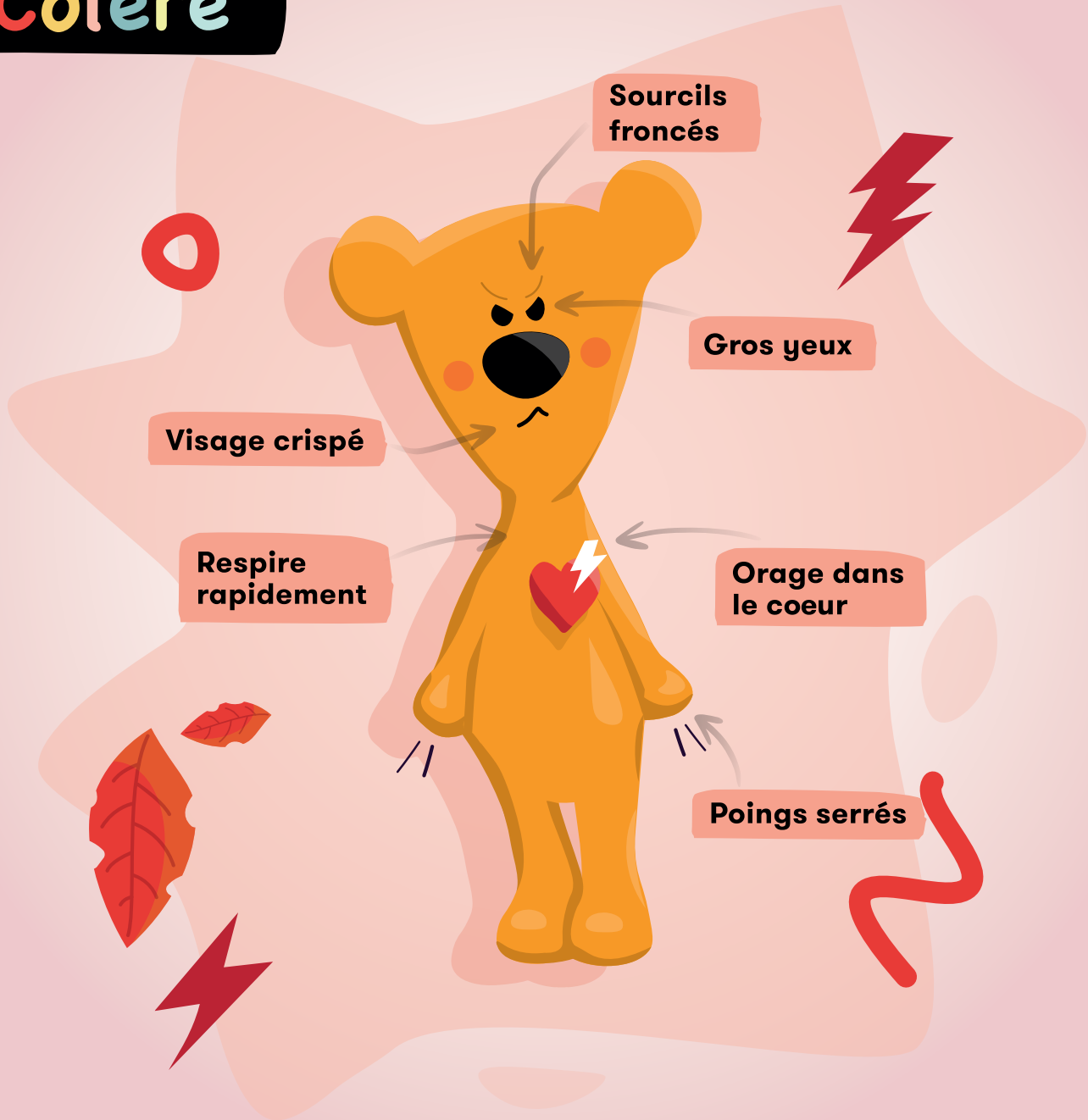
Corps
en boule

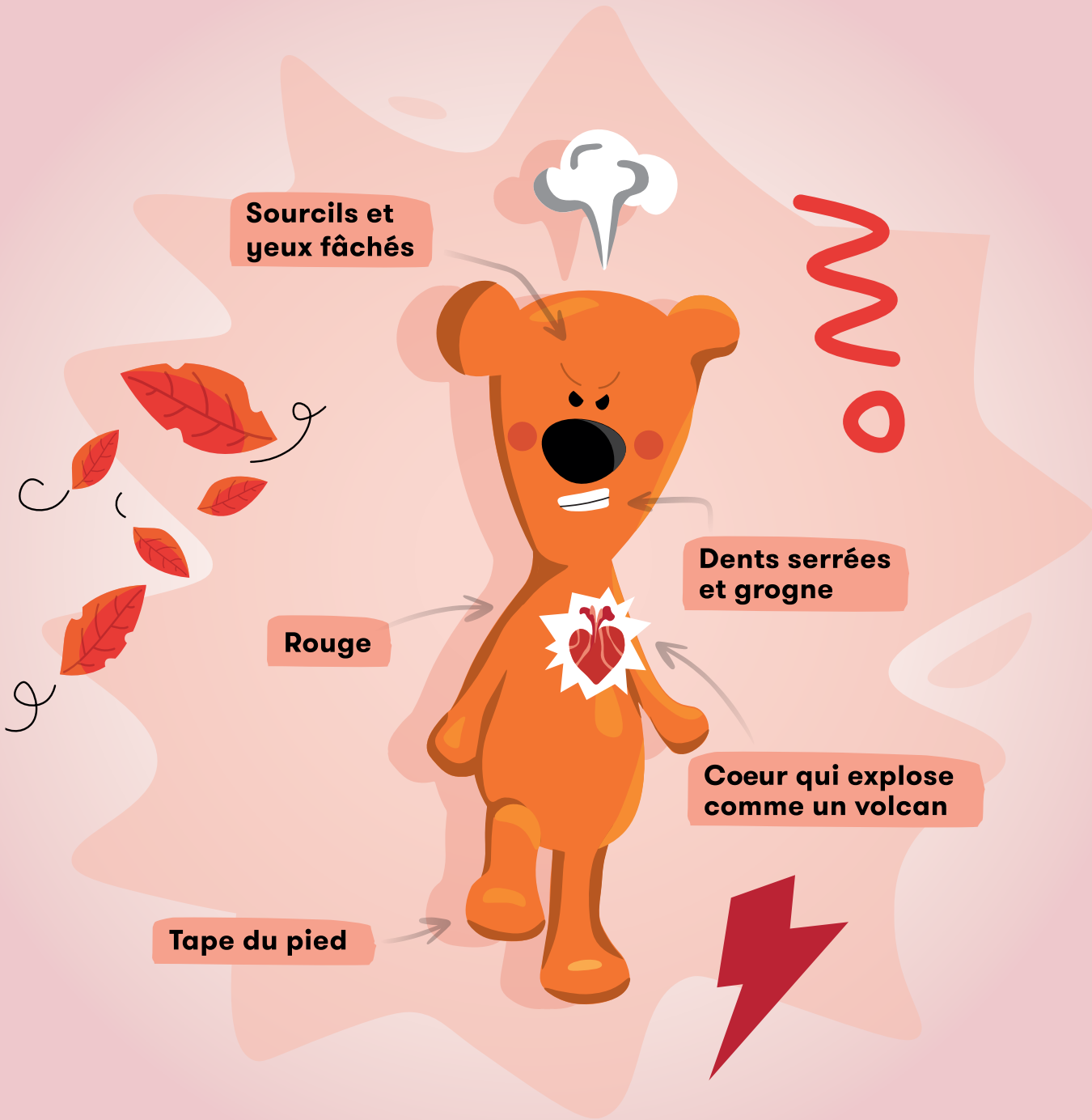
Coeur serré

Seul dans
un coin



Colère





Sourcils et yeux fâchés

W
O

Dents serrées et grogne

Rouge

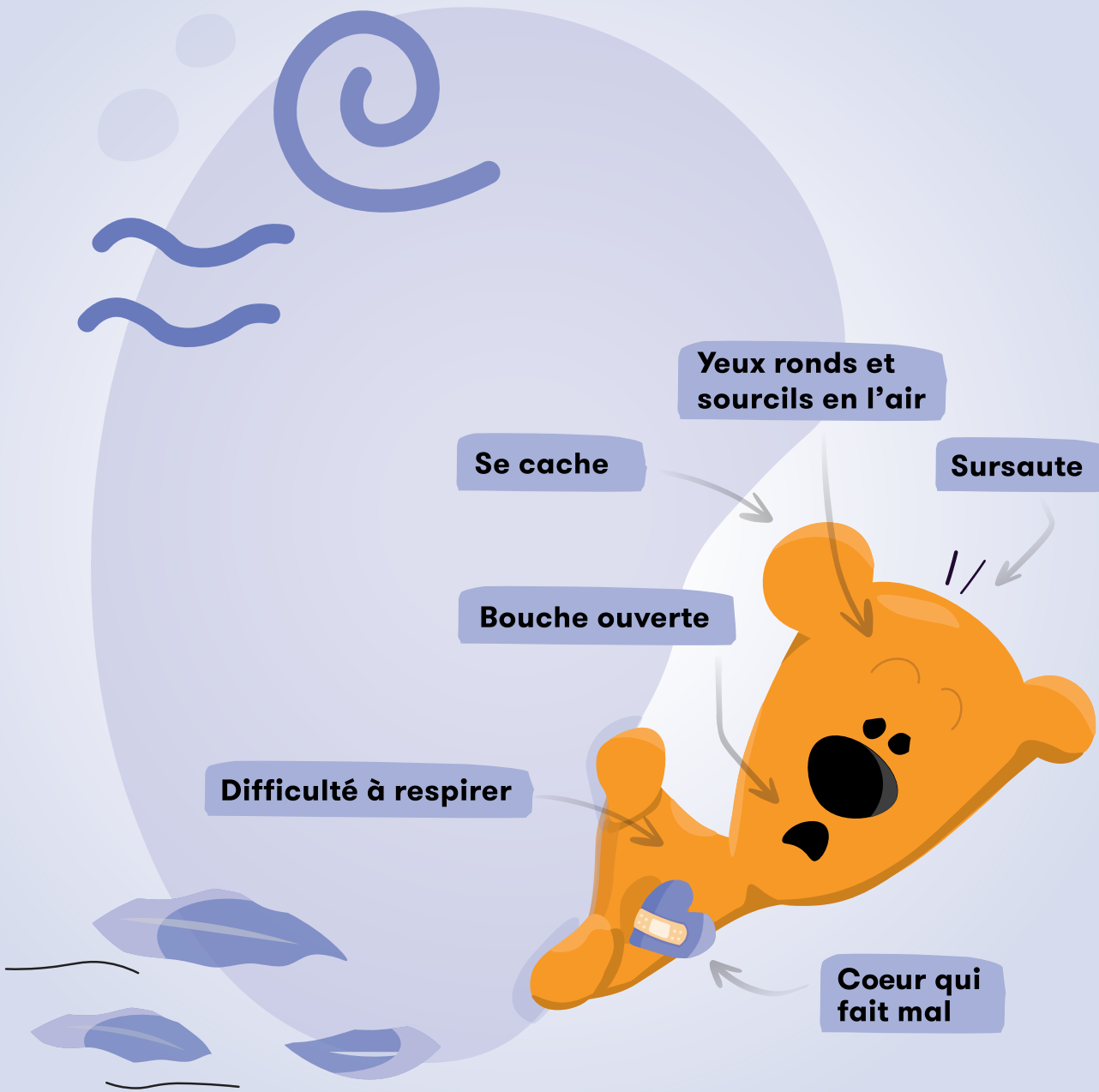
Coeur qui explose comme un volcan

Tape du pied



Peur





Yeux ronds et sourcils en l'air

Se cache

Sursaute




Bouche ouverte

Difficulté à respirer

Coeur qui fait mal










Marvin à la fête foraine

Aujourd'hui,  est **joyeux**, car il va visiter la fête foraine avec sa cousine Marcia et leur mamie.  adore regarder la  **grande roue** qui fait monter les passagers très haut dans le ciel.

, la mascotte de la fête foraine, s'approche de  et Marcia. Marcia court lui faire un  **câlin**, mais  n'en a pas envie. Il a **peur** des mascottes. Il **tremble et a envie de se cacher** derrière sa

mamie. Son  **bat très vite**. Alors que  lui tend les bras,  prend une grande respiration et dit très fort : « **Non, je ne**

veux pas faire de câlins ».  propose alors plutôt à  de taper dans sa  **main** et il est **soulagé**. Pour féliciter  de s'être affirmé*, mamie offre une barbe à papa aux enfants. Une  **bleue**














pour Marcia et une  **rose** pour  **Marvin** !

* **C'est quoi, s'affirmer?** S'affirmer, c'est dire aux autres avec des mots ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas, ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas.

Et toi?
De quoi as-tu peur?



Marvin s'ennuie de sa mamie

Aujourd'hui,  est **triste**.  devait venir le visiter,
Marvin mamie
mais Gustave, le  de , est malade et doit aller
chien mamie
chez le  .  **pleure et a le cœur gros**. Il aime passer
vétérinaire Marvin
du temps avec sa , parce qu'elle est toujours gentille
mamie
avec lui et l'aide quand il a un problème. Son papa le
réconforte en l'écoutant lui raconter sa **peine** et en lui offrant
un  que  accepte avec **bonheur**.  se sent mieux
câlin Marvin Marvin
et a une idée. Le  en main, il appelle  pour savoir si
téléphone mamie
Gustave le  va mieux et il l'invite à venir souper avec
chien
lui demain!

Et toi?

Qu'est-ce qui te
fait de la peine?

Qui t'aide quand tu as un problème?
Qui te reconforte quand tu as de la peine?



Marvin cueille des fraises

Dans le champ de ,  court pour trouver les plus beaux fruits. Il est **heureux** parce qu'il a presque rempli son . Les  s'envolent sur son passage et  **rigole**. Alors qu'il ramasse ses dernières ,  entend le bruit d'une . Cela le fait **sursauter** et il échappe toutes ses belles  rouges. Il se **sert les dents et a envie de grogner**. Il voudrait lancer son  tellement il est **fâché**, mais il pense à la  que papi et lui veulent préparer. Il prend une grande respiration du bedon, comme lui a appris sa maman. Il fait comme s'il sentait une , puis comme s'il soufflait sur une . Il se sent alors plus **calme** et ramasse doucement ses bonnes . Miam!  a hâte de retourner chez lui, car il sait qu'il va se régaler!

Et toi?

Qu'est-ce qui te rend fâché·e?

Que peux-tu faire pour te calmer quand tu es fâché·e?



Chanson

sur la normalisation des émotions



(Sur l'air de Au clair de la lune)

Marvin est bien triste, mamie est partie
Il se sent très seul à la garderie
Il verse des larmes, la bouche vers le bas
Marvin c'est bien normal, d'être triste des fois



Marvin a eu bien peur de Monsieur Poilu
Son cœur battait vite, il était tendu
Ses mains mouillées tremblaient, comme s'il avait froid
Marvin c'est bien normal, d'avoir peur des fois



Marvin est en colère, sa sœur l'a poussé
Il devient tout rouge, ses poings sont serrés
Il fait les gros yeux et tente de respirer
Marvin c'est bien normal, d'être si fâché



Marvin est excité, Marcia vient jouer
Il saute partout et il se sent léger
Son sourire est grand, et ses yeux sont brillants
Marvin tu es chanceux, d'être si joyeux



Chanson

sur la reconnaissance des émotions

(Sur l'air de *À la claire fontaine*)



Mon cœur, mon corps, ma tête

Me parlent toute la journée

Ils m'envoient des messages

Je dois les explorer

Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Quand on est triste, on pleure

On a la gorge serrée

On pense que tout va mal

On veut être consolé·e

Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter



Quand on est en colère

On peut taper du pied

Faire des gros yeux et grogner

On veut être écouté·e

Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter



Quand on a peur, on tremble

On voudrait se cacher

Notre cœur bat vite, vite, vite

On veut être rassuré·e

Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter



Quand on vit beaucoup de joie

Notre cœur est tout léger

On sourit, on rigole

On veut la partager

Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter



Mon cœur, mon corps, ma tête

Me parlent toute la journée

Ils m'envoient des messages

Je dois les explorer

Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Cherche et trouve des émotions

Aujourd'hui, tous·tes les ami·e·s vont au parc et vivent beaucoup d'émotions.

Regarde l'image

Qui est joyeuse ou joyeux?

Qui est triste? Qui pourrait les aider?

Qui est fâché·e? Qui pourrait les aider?

Qui a peur? Qui pourrait les aider?



Trouve ces objets





www.marie-vincent.org