

CE QUI
SE PASSE

dans ma

TÊTE

Mon journal des émotions (6-14ans)



Muriel Pélas -
Psychopraticienne certifiée MIGS

Sommaire

Retrouve la météo qui correspond à ton humeur...



Pages d'expression libre

Pour écrire, dessiner, explorer ce que tu ressens...

p. 2



Grand beau temps

Quand je suis joyeux(se), content(e), fier(e)...

p. 7



Temps maussade

Quand je suis triste, mélancolique, pas bien...

p. 11



Tempête intérieure

Quand je suis en colère, frustré(e), énervé(e)...

p. 15



Le froid dans mon cœur

Quand je me sens seul(e), vide, gelé(e)...

p. 19



Quand tout est noir

Quand c'est trop dur, trop lourd...

p. 23



Après la tempête, le calme

Quand ça va mieux, pour faire le point...

p. 27



Choisis la météo qui te correspond aujourd'hui

et laisse-toi guider par les pages...

Tu peux aussi utiliser plusieurs sections si tu en as besoin !



Ce qui se passe

dans ma tête

Mon journal d'écriture expressive

Hey ! Ce journal est à TOI ✨

- ✨ Écris tout ce que tu ressens, sans filtre
- 🔒 Personne ne le lira (sauf si TU le veux)
- 👉 Pas besoin d'écrire "bien" — juste VRAI

📖 Mode d'emploi :

1 Écris 10-15 min
sans t'arrêter ✍️

2 Ne relis pas tout
de suite 🕒

3 Zéro censure !
Tout est OK ici ❤️

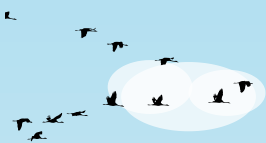
4 Dessine, colorie,
gribouille ! 🎨

👤 Ce journal appartient à : _____

📅 Commencé le : _____



Date : _____



Comment je me sens aujourd'hui ? 🤔

👉 Ferme les yeux 5 secondes... Qu'est-ce que tu ressens ?

Dans ton corps ? Dans ta tête ? Dans ton cœur ? Écris TOUT !

Blank writing area with horizontal lines for text.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre. Juste d'écrire. ✨



Ce qui me fait du bien


Même dans les moments difficiles, il y a des petites choses qui aident... 

 **Ce qui me fait du bien :**

 **Mes super-pouvoirs (mes forces) :**

 **Un truc dont je suis fier·e (même petit) :**

 **Les gens sur qui je peux compter :**

Tu as plus de ressources que tu ne le crois ! 

 Date : _____

 CRÉATIF

Ma météo intérieure

Si ton humeur était une météo, ce serait quoi ? Dessine-la !



Dessine ta météo ici !



 Pourquoi cette météo aujourd'hui ?

 Qu'est-ce qui pourrait faire revenir le soleil ?

Ta météo change, et c'est normal. Demain sera peut-être différent ! 

Dessine-toi aujourd'hui

Colorie cette silhouette selon ce que tu ressens dans chaque partie de ton corps.

Où sont tes tensions ? Tes émotions ? Ta fatigue ? Ton énergie ? 



tension



stress



énergie



calme



tristesse



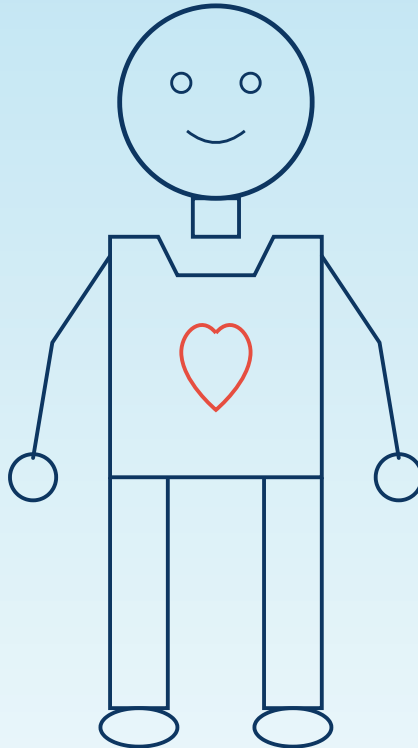
peur



amour



joie



 Où sont mes émotions ?

 De quoi mon corps a besoin ?

Ton corps te parle. Écoute-le ! 



Page libre ! ✨

Écris, dessine, colle, gribouille, rature... C'est TON espace ! 🎨✍️

A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing 15 horizontal lines for writing. The lines alternate in color: blue, yellow, blue, yellow, blue, yellow, blue, yellow, blue, yellow, blue, yellow, blue, yellow, blue. A small blue thought bubble icon is located in the bottom right corner of this area.

💡 Idées : Ce qui m'énerve • Mon rêve secret • Si je pouvais changer une chose •
Ce que personne ne sait sur moi • Ma plus grande peur • Ce qui me rend unique

Grand beau temps !

Quand le soleil brille dans mon cœur...

☀️ Comment je me sens ? (coche)



Joyeux(se)



Excité(e)



Fier(e)



Heureux(se)

🌡️ Mon thermomètre du bonheur

(colorie jusqu'ou tu te sens)



Content 😊

Bien 😊

Super 😊

Génial 😊

EXPLOSION 🎆

🌟 Ce qui me rend heureux(se) aujourd'hui :

🤝 Qui je voudrais remercier :

Les moments de joie méritent d'être savourés.

Garde ce souvenir précieusement !

Quelle belle journée !

Parce que les bons moments comptent...

 Ce que j'ai envie de faire (coche) :

Danser 

Chanter 

Partager avec quelqu'un 

Jouer 

Faire un câlin 

Sourire (c'est déjà fait!) 

Autre : _____

 Mon souvenir préféré de ce moment (à garder pour les jours gris) :

 Ce que je me souhaite pour la suite :

 Dessine un petit symbole de ta joie ici :

La joie est un besoin et un don de la vie. Profite de chaque rayon de soleil !

Lettre à moi pour les jours difficiles

Écris-toi un message d'encouragement quand tu vas bien...

- 🧠 Ton cerveau retient mieux les messages positifs quand TU les écris toi-même.
C'est comme te faire un cadeau pour le futur !

Cher(e) moi,

Aujourd'hui je vais bien, et je t'écris pour te rappeler que...

💡 Idées : *Ce que j'aime chez moi... Ce dont je suis capable... Ce qui va s'améliorer...*

Avec amour,

Moi (qui vais bien aujourd'hui) ❤️

📖 Reviens lire cette lettre quand tu en auras besoin !

Mon coffre à souvenirs heureux

À ouvrir quand ça va moins bien...

🧠 Le savais-tu ? Quand tu te rappelles un bon souvenir, ton cerveau libère des hormones du bonheur (dopamine) ! C'est comme une réserve de joie pour plus tard.



💎 Souvenir n°1 - Un moment où j'étais vraiment heureux(se) :

💎 Souvenir n°2 - Une personne qui m'a fait du bien :

💎 Souvenir n°3 - Un endroit où je me sens bien :

💎 Souvenir n°4 - Quelque chose dont je suis fier(e) :

🎨 Dessine ou colle une image de ton plus beau souvenir :

Quand tu te sentiras triste, reviens ici et relis tes trésors !



Temps maussade...

Aujourd'hui, il pleut dans mon cœur... Et c'est OK. 

Ce qui me rend triste
aujourd'hui...



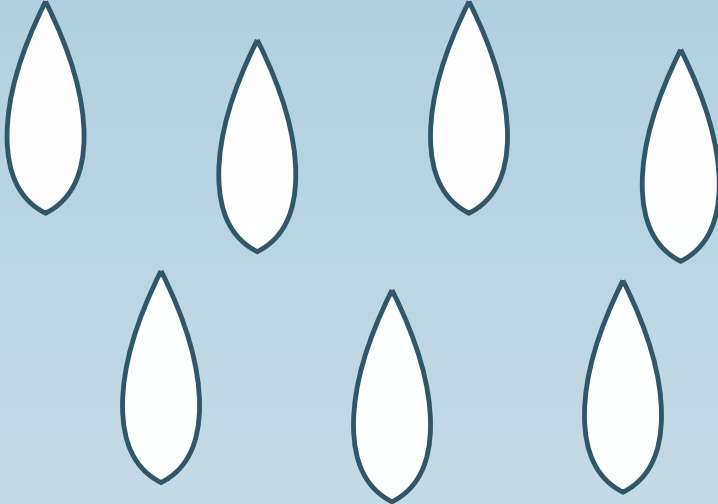
 **Ce qui pèse sur mon cœur :**

 **Ce qui pourrait m'aider à aller mieux :**

Après la pluie, le beau temps revient toujours 

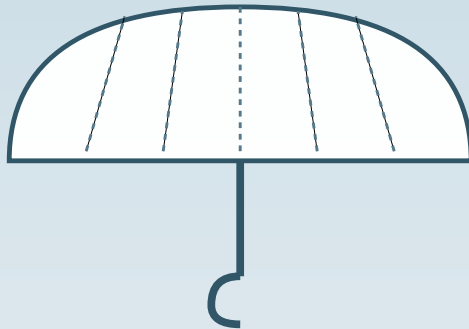
Mes gouttes de pluie

Écris une pensée triste dans chaque goutte. Laisse-les tomber... ♥



Mon parapluie protecteur

Décore ce parapluie avec tout ce qui te protège et te fait du bien ! 🌈



Même sous la pluie, tu peux trouver un abri ♥

17 Date : _____



Ma météo intérieure

Quand le ciel est gris dans ma tête...

 Quelle météo aujourd'hui ? (coche)



Pluie légère



Grosse pluie



Orage



Brouillard

 Mon thermomètre des émotions

(colorie jusqu'où tu te sens)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Ça va 😊

Bof 😐

Pas bien 😞

Triste 😞

Très mal 😞

 Ce qui se passe dans ma tête / mon cœur :

Tes émotions sont valides. Tu as le droit de ne pas aller bien. ❤️

 17 Date : _____



Ce dont j'ai besoin

Quand ça ne va pas, qu'est-ce qui pourrait m'aider ?

Coche ce dont tu as besoin maintenant :

Un câlin 🤗

Être seul(e) 🧑

Parler à quelqu'un 💬

Pleurer 😭

Me reposer 😴

Bouger / sortir 🏃

Écouter de la musique 🎵

Dessiner / créer 🎨

Autre : _____

 **Autre chose à dire ? Un message pour toi-même ?**

Demander de l'aide, c'est être courageux 🙌❤️

Calmer la tempête

Qu'est-ce qui peut m'aider ?



✨ Ce que j'ai ENVIE de faire (même si c'est pas bien) :

(C'est OK de le penser, ça ne veut pas dire que tu vas le faire !)

✓ Ce que je PEUX faire pour me calmer (coche) :

Respirer fort 🌬️

Crier dans un coussin 🛋️

Courir / sauter 🏃

Taper un coussin 🖐️

Déchirer du papier 📄

Dessiner ma colère 😡

Écouter de la musique 🎵

M'isoler 5 minutes 🚪

Autre : _____

🌈 Après la tempête, comment je me sens ?

Tu peux ressentir la colère sans faire de mal.

Tu es plus fort(e) que la tempête ! 💪

LÂCHE TOUT !

Prends un crayon noir et DÉFONCE cette page !



 Gribouille, rature, appuie FORT, fais des ronds, des zigzags, des traits...

Personne ne jugera. C'est TA page pour te défouler ! 

GRRRR!

Vas-y, défoule-toi ici



Tu te sens comment après ? 

Parfois, ça fait du bien de tout lâcher sur le papier ! 

Mon cerveau dans ma main

Comprendre ce qui se passe quand je "pète les plombs"

LE SAVAIS-TU ? (Dr Daniel Siegel)

Ta main peut représenter ton cerveau !

Le pouce = émotions. Les doigts = cerveau qui réfléchit.

Quand tu es trop en colère, les doigts "s'ouvrent" et tu ne réfléchis plus !

CERVEAU CALME



Poing fermé = connecté

- ✓ Je réfléchis
- ✓ Je me contrôle
- ✓ Je peux parler

Les doigts "protègent" les émotions

CERVEAU EN CRISE



Main ouverte = déconnecté

- ✗ Je ne réfléchis plus
- ✗ Je perds le contrôle
- ✗ Je crie / tape

Les émotions "débordent"

QUE FAIRE QUAND MES DOIGTS S'OUVRENT ?

1. Je m'arrête et je regarde ma main
2. Je referme lentement mes doigts en respirant
3. Je serre mon poing doucement → mon cerveau se reconnecte !

Entraîne-toi : ferme ton poing, puis ouvre-le, puis referme-le.

Fais ce geste quand tu sens la colère monter !

 = "Je me reconnecte"

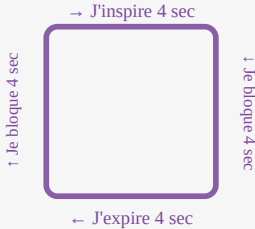
Refermer ta main = refermer ton cerveau = retrouver le calme  

Ma boîte à outils pour me calmer

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Quand tu expires lentement, tu envoies un message à ton cerveau : "Calme-toi !"

1. LA RESPIRATION CARRÉE



Comment faire :

- Inspire par le nez (4 sec)
- Bloque (4 sec)
- Expire par la bouche (4 sec)
- Bloque (4 sec)

→ **Répète 4 fois !**

2. LA RESPIRATION BALLON



Comment faire :

- Imagine un ballon dans ton ventre
- Inspire : le ballon se gonfle
- Expire : le ballon se dégonfle

→ **Fais-le 5 fois les yeux fermés !**

3. LA RESPIRATION 5 DOIGTS



Comment faire :

- Lève ta main devant toi
- Trace le contour de tes doigts
- En montant : inspire / En descendant : expire

→ **5 doigts = 5 respirations !**

★ **Ma technique préférée :** _____

Entraîne-toi quand tu es calme pour que ça marche mieux en cas de crise !

Réchauffer mon cœur

Qu'est-ce qui pourrait me faire du bien ?



♥ Ce qui me manque en ce moment :

🔥 Ce qui pourrait me réchauffer (coche) :

Un câlin 🤗

Parler à quelqu'un 💬

Me blottir sous une couette 🛏️

Voir un ami / une amie 👫

Regarder un film / série 📺

Écouter de la musique 🎵

Caresser un animal 🐱

Pleurer (ça réchauffe aussi) 😭

Autre : _____

♥ À qui je pourrais parler si j'en ai besoin ?

Le froid ne dure pas toujours.

Il y a toujours quelqu'un ou quelque chose pour te réchauffer. 🔥❤️

Revenir ici et maintenant

La technique 5-4-3-2-1 pour m'ancrer (1/3)

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Quand tu te concentres sur tes 5 sens, ton cerveau revient au présent !

5

 choses que je VOIS autour de moi :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4

 choses que j'ENTENDS :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Revenir ici et maintenant

La technique 5-4-3-2-1 pour m'ancrer (2/3)

3

👉 choses que je **TOUCHE** / sens sur ma peau :

1. _____
2. _____
3. _____

2

👃 choses que je **SENS** (odeurs) :

1. _____
2. _____

1

👅 chose que je **GOÛTE** (ou imagine goûter) :

1. _____

Bravo ! Tu as utilisé tes 5 sens pour revenir au présent.

👉 Continue sur la page suivante...

Revenir ici et maintenant

La technique 5-4-3-2-1 pour m'ancrer (3/3)



Comment je me sens après cet exercice ?



Pareil



Un peu mieux



Mieux



Beaucoup mieux

(Entoure ton ressenti)



Ce que j'ai remarqué pendant cet exercice :

Tu es ICI. Tu es en SÉCURITÉ.

Ce moment difficile va passer.



Plus tu pratiques cet exercice, plus il sera efficace !

Quand tout est noir

Quand c'est trop dur, trop lourd, trop sombre...

♥ Comment je me sens ? (coche)



Épuisé(e)



Désespéré(e)



Sans espoir



Envie de disparaître

👉 Ce qui est trop lourd à porter :

🕒 Depuis combien de temps je me sens comme ça ?

⚠ MESSAGE IMPORTANT ⚠

Si tu as des pensées de te faire du mal ou de disparaître,

TU N'ES PAS SEUL(E). Ce n'est pas ta faute.

Parle à un adulte de confiance MAINTENANT.

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (gratuit, anonyme)

Même dans le noir le plus profond, une petite lumière peut exister.

Tu mérites de l'aide. Tu mérites d'aller mieux.

Trouver une petite lumière

Même toute petite, elle compte.

À qui je peux parler ? (écris des noms)

Un parent : _____ Un autre adulte : _____

Un(e) ami(e) : _____ Un prof / psy / infirmier : _____

Quelqu'un d'autre : _____

Une toute petite chose qui me fait encore un peu de bien :

(même minuscule : un son, une odeur, un souvenir, un animal...)

Ce que je voudrais dire mais que je n'arrive pas à dire :

NUMÉROS D'AIDE (gratuits et anonymes)

Fil Santé Jeunes : **0 800 235 236** (tous les jours 9h-23h)

SOS Amitié : **09 72 39 40 50** (24h/24)

Numéro national de prévention du suicide : **3114** (24h/24)

Urgences : **15 (SAMU) ou 112**

Demander de l'aide, c'est courageux.

Tu mérites qu'on t'aide. Tu mérites de vivre.

Mes ressources intérieures

Ce qui peut m'aider à tenir bon

TON CERVEAU A BESOIN DE RAPPELS POSITIFS

Remplis cette page MAINTENANT pour pouvoir la relire dans les moments difficiles.

MES FORCES

(ce que je sais faire, mes qualités)

MES PERSONNES

(qui je peux appeler/voir)

MES SOUVENIRS

(moments heureux à me rappeler)

CE QUI M'AIDE

(activités, musiques, lieux...)

MES RAISONS DE TENIR BON

(ce que j'attends avec impatience, mes rêves, ce qui compte pour moi...)

UNE PHRASE QUI ME DONNE DE LA FORCE

(quelque chose qu'on m'a dit, une citation, un mantra...)

Tu as des ressources en toi, même quand tu ne les vois plus.

Relis cette page quand tout semble noir. Ces choses existent toujours.

Après la tempête, le calme

Prendre le temps de respirer et de se retrouver...

🌿 Comment je me sens maintenant ? (coche)



Soulagé(e)



Fatigué(e)



Apaisé(e)



Vidé(e)

🌈 Ce qui s'est passé (la tempête) :

💡 Ce que j'ai appris sur moi :

👉 Ce qui m'a aidé à traverser :

Tu as traversé la tempête. Tu es toujours là.

C'est une preuve de ta force.

Ce que mon corps m'a dit

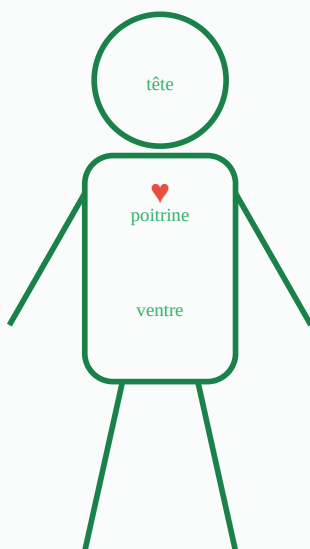
Reconnecter ma tête et mon corps (1/2)

LE SAVAIS-TU ?

Ton corps envoie des signaux AVANT que tu sois submergé(e) par l'émotion.

Apprendre à les reconnaître = mieux te comprendre !

Pendant la tempête, où je l'ai senti dans mon corps ?



Colorie où tu as senti quelque chose :



Chaud / tension



Froid / vide



Tremblements



Nœud / boule



Cœur qui bat vite

 Continue sur la page suivante pour faire le point...



Comment lire les signaux de mon corps ?

Voici des exemples pour t'aider à comprendre

● Dans ma TÊTE (chaud / tension)

→ "J'ai trop de pensées, ça tourne dans ma tête"

→ "J'ai mal à la tête quand je suis stressé(e)"

💬 *Ton corps te dit : "J'ai besoin de calme, de faire une pause"*

● Dans ma POITRINE (cœur qui bat vite)

→ "Mon cœur bat super fort, j'ai du mal à respirer"

→ "J'ai l'impression que ma poitrine est serrée"

💬 *Ton corps te dit : "J'ai peur ou je suis en colère, aide-moi à respirer"*

● Dans mon VENTRE (nœud / boule)

→ "J'ai une boule dans le ventre, envie de vomir"

→ "Mon ventre fait mal quand je suis anxieux(se)"

💬 *Ton corps te dit : "Je suis inquiet(e), j'ai besoin d'être rassuré(e)"*

● Dans mes BRAS ou JAMBES (tremblements)

→ "Mes mains tremblent, mes jambes sont molles"

→ "J'ai envie de taper, de courir, de bouger"

💬 *Ton corps te dit : "J'ai trop d'énergie, j'ai besoin de me défouler"*

● PARTOUT (froid / vide / engourdi)

→ "Je me sens vide, comme déconnecté(e) de mon corps"

→ "J'ai froid, je ne sens plus rien"

💬 *Ton corps te dit : "Je me protège, j'ai besoin de douceur et de chaleur"*

☀ Il n'y a pas de mauvaise réponse !

Chaque corps parle différemment. L'important c'est d'apprendre à écouter le tien.

Ce que mon corps m'a dit

Je fais le point (2/2)

 Qu'est-ce que mon corps essayait de me dire ?

 De quoi j'avais besoin à ce moment-là ?

 Qu'est-ce qui m'a aidé à me calmer ?

 Comment je me sens maintenant ?



Le calme revient toujours...

Ton corps est ton allié. Écoute-le, il te guide.

Plus tu le comprends, mieux tu pourras prendre soin de toi.

Prendre soin de moi

Après l'effort, le réconfort...

🌸 Ce dont j'ai besoin maintenant (coche) :

Me reposer 🧘

Un câlin 🤗

Boire / manger 🥤

Être au calme 😊

Parler à quelqu'un 💬

Prendre l'air 🌳

Pleurer encore un peu 😭

Rien du tout, juste être 🧑

Autre : _____

🌟 Une chose positive que je retiens de tout ça :

♥ Un message que je voudrais me dire à moi-même :

Chaque tempête traversée te rend plus fort(e).

Tu peux être fier(e) de toi.

Mon plan pour la prochaine fois

Ce que j'ai appris et ce que je ferai différemment

LE SAVAIS-TU ?

Quand tu fais un PLAN à l'avance, ton cerveau sait quoi faire et réagit plus vite !

1

MES SIGNAUX D'ALERTE

(Comment je sais que la tempête arrive ?)

2

CE QUE JE FAIS TOUT DE SUITE

(Ma première action réflexe)

Respirer (carré)

Main = cerveau

M'éloigner

Autre : _____

3

À QUI JE PARLE

(Mes personnes de confiance - note leurs noms !)

4

CE QUE JE ME DIS POUR M'AIDER

(Ma phrase de force / mon mantra)

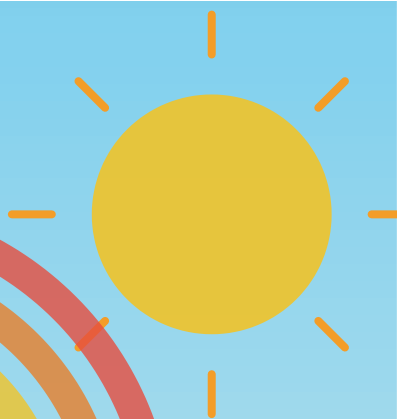
5

JE ME RAPPELLE QUE...

(Une vérité importante pour moi)

Tu as un plan maintenant. Tu es prêt(e).

Relis cette page AVANT la prochaine tempête !



★ **Bravo !** ★



Tu as exploré ta météo intérieure.
Chaque émotion compte, et toi aussi !

 **Ce journal appartient à :**

Prénom : _____

Commencé le : _____

Terminé le : _____



Muriel Pélas

Psychopraticienne certifiée MIGS

contact@methode-migs.fr





CE QUI
SE PASSE
Dans ma
TÊTE

Ce journal accompagne les enfants dans l'exploration
de leurs émotions à travers leur météo intérieure.
Avec des outils issus des neurosciences : respiration,
ancrage, écoute du corps...



Muriel Pélas Psychopraticienne certifiée MIGS

14,90 €

Mentions légales :
Tous droits réservés © 2025 Muriel Pélas
ISBN :