

# CLASSES - 1ER CYCLE - GESTION DES ÉMOTIONS

---





9791039521543

- 27 pages
- Auzou

Docs du quotidien  
**Je suis heureux, triste, en colère..., c'est quoi les émotions ?**  
par Sarah Barthère, Maud Legrand  
févr. 13, 2023 12,95 \$ CAD

Un documentaire pour apprendre à reconnaître les diverses émotions : la joie, la tristesse, la peur, entre autres.

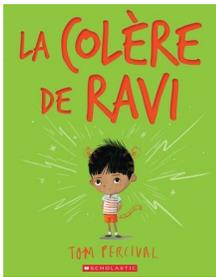


9782733891452

- 32 pages
- Auzou

Docs du quotidien  
**J'y arrive pas, pourquoi ça m'énerve ?**  
par Pierre Oertel, Maud Legrand  
févr. 21, 2022 12,95 \$ CAD

Un documentaire sur la colère et l'énerverment qui explique aux jeunes enfants pourquoi il est normal de se tromper ou d'éprouver des difficultés au cours d'une activité.



9781443180054

- 32 pages
- éditions Scholastic

**La colère de Ravi**  
par Tom Percival  
avr. 07, 2020 14,99 \$ CAD

La plupart du temps, Ravi réussit bien à contrôler ses émotions, mais un jour, il laisse aller son tigre intérieur... et RUGIT! C'est amusant d'être un tigre : il peut faire tout ce qu'il désire! Mais qui veut s'amuser avec un tigre féroce, surtout si celui-ci refuse de partager et de jouer gentiment? Ravi découvrira qu'il est important de garder son calme et de demander pardon.

Un livre intelligent à propos des émotions et de la façon de les exprimer. L'album idéal pour les mauvais jours et les colères bouillantes.

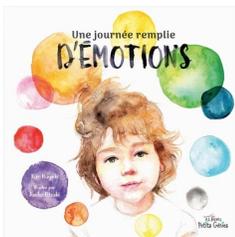


9782036019669

- 29 pages
- Larousse

Tu veux qu'on en parle  
**La confiance en soi**  
par Carine Simonet, Anne Guillard  
nov. 21, 2022 16,95 \$ CAD

Un ouvrage pour répondre aux questions que peuvent se poser les plus jeunes sur la confiance, sous la forme d'une discussion entre le narrateur et deux enfants.



9781773883403

- 28 pages
- Petits Génies

**Une journée remplie d'émotions**  
par Kim Huynh, Junko Otsuki  
août 01, 2023 16,95 \$ CAD

Une journée remplie d'émotions est un magnifique album où on accompagne Mia dans sa routine quotidienne afin de découvrir toutes les émotions qu'un tout-petit peut traverser en une journée. Chaque émotion est expliquée et illustrée par un exemple concret sur une double-page avec la couleur accent correspondante.



9781443198165

● éditions Scholastic

### Le dino furieux

par Rachel Bright, Chris Chatterton  
sept. 05, 2023 13,99 \$ CAD

Un matin, un dino se réveille après avoir fait un beau rêve. Il est impatient de commencer la journée, mais les choses ne se déroulent pas comme il voudrait. Son frère l'agace, sa mère ne lui a pas préparé son petit-déjeuner favori, et sa bonne humeur disparaît à mesure que sa frustration augmente. Sa COLÈRE et ses RUGISSEMENTS montent du plus profond de lui, jusqu'à ce qu'ils EXPLOSENT! Pourtant, un mauvais départ ne signifie pas nécessairement une mauvaise fin. Le dino furieux pourra-t-il apprendre à voir les choses d'un autre œil et transformer sa journée?

Les jeunes lecteurs se délecteront des pitreries du dinosaure et de son entourage tout en apprenant à remettre les choses en perspective, à gérer leur colère et à adopter une attitude positive avec ce nouvel ajout à cette série coup de cœur sur l'intelligence émotionnelle.



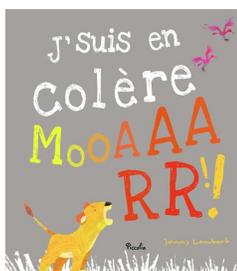
9782226485434

● 33 pages  
● Albin Michel-Jeunesse

### Après la pluie

par Astrid Desbordes, Pauline Martin  
oct. 09, 2023 16,95 \$ CAD

Aujourd'hui, les amis d'Archibald viennent lui rendre visite. Excitation, joie ou colère, les événements qui se succèdent dans la journée provoquent en lui des émotions intenses, parfois contradictoires. Témoins attentifs de ces changements, ses parents comparent ce qu'il traverse aux saisons qui passent et à la météo qui change : chaque émotion est nécessaire pour laisser place à la suivante.



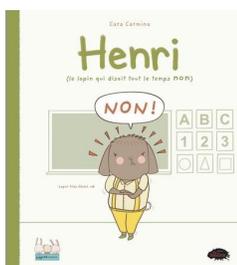
9782753072640

● 30 pages  
● Piccolia

### J'suis en colère, mooaaarr !!

par Jonny Lambert  
oct. 31, 2023 23,95 \$ CAD

Petit lion est très énervé et veut tout casser. Il tape, il rugit, mais cela ne le soulage pas. Sur un ton humoristique, cette histoire montre aux enfants comment gérer leur colère.



9782898108020

● éditions Les Malins

### Les lapins malins Henri (le lapin qui disait tout le temps non)

par Cara Carmina  
oct. 31, 2023 21,95 \$ CAD

Henri est un lapin qui a du mal à se calmer lorsqu'il est contrarié. Il a l'impression qu'un ouragan incontrôlable gronde en lui. Il ne comprend pas pourquoi tout le monde autour de lui semble préférer travailler plutôt que de jouer avec lui. Cela le met en colère et le fait se sentir seul. Heureusement, son lapin préféré, grand-papa lapin, aidera Henri et ses parents à apprendre que, pour pouvoir être heureux et serein, il suffit parfois de lever les yeux... et de passer du temps avec ceux qu'on aime.



9781039701595

● éditions Scholastic

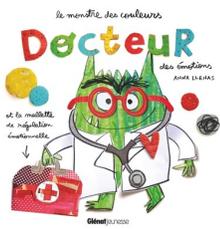
### La jalousie de Milo

par Tom Percival  
nov. 21, 2023 14,99 \$ CAD

Dans ce nouvel album illustré, Tom Percival nous fait faire la connaissance de Milo, qui adore passer du temps avec son meilleur ami, Jay. Mais lorsqu'une fillette nommée Suzie emménage dans le quartier, Milo commence à se sentir rejeté par son ami. Un sentiment de jalousie envahit de plus en plus Milo, jusqu'à ce qu'un MONSTRE AUX YEUX VERTS apparaisse juste à côté de lui! Le monstre refuse de laisser Milo tranquille : il déforme ses pensées et le pousse à se sentir horriblement mal.

Milo trouvera-t-il le moyen de faire taire ce monstre et de se réconcilier avec son meilleur ami?

Chaleureux et encourageant, le livre *La jalousie de Milo* est le point de départ idéal pour aider les enfants à nouer des amitiés durables et à dire adieu au sentiment de jalousie.



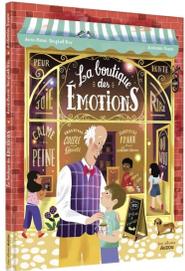
9791026404545

- 56 pages
- Glénat Jeunesse

### Le monstre des couleurs, docteur des émotions

par Anna Llenas  
déc. 04, 2023 16,95 \$ CAD

La petite Nuna se sent barbouillée sans parvenir à identifier ce qu'il se passe. Avec bienveillance, le monstre des couleurs l'aide à mettre des mots sur ses ressentis et ses émotions puis lui propose des remèdes simples tels que respirer profondément, sortir, écouter de la musique, faire des mouvements de yoga, contempler le ciel et s'apaiser avec des activités créatives.



9791039509930

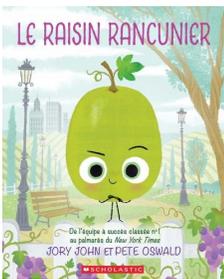
- 35 pages
- Auzou

Les albums

### La boutique des émotions

par Anne-Marie Desplat-Duc, Antonin Faure  
févr. 26, 2024 16,95 \$ CAD

Dans la boutique de M. Rietpleur, les enfants peuvent venir déposer une émotion trop forte dans les bocaux à chagrin ou la malle aux cauchemars et l'échanger avec une autre émotion de leur choix en parcourant les allées vers le tourniquet des gros mots ou la boîte à rire.



9781039701359

- éditions Scholastic

### Le raisin rancunier

par Jory John, Pete Oswald  
janv. 02, 2024 12,99 \$ CAD

Après *Le biscuit doué*, voici *Le raisin rancunier*!

Voici un raisin qui nourrit des rancœurs pour toutes sortes de raisons. La lime ne lui a jamais rendu une écharpe qu'elle lui avait empruntée? Rancune! L'orange ne l'a pas rappelé? Rancune! Lorsqu'un ami en veut au raisin rancunier et refuse d'écouter ses explications, ce dernier comprend à quel point cela peut être injuste. Une dose de pardon et une autre de compassion pourront-elles suffire à radoucir ce raisin rancunier?

Jory John et Pete Oswald nous servent à nouveau une bonne dose de rires et de leçons de vie avec cet ajout charmant et plein d'esprit à leur délicieuse série classée numéro un au palmarès du *New York Times*!



9781039702486

- 40 pages
- éditions Scholastic

### La promenade : Accepter ses émotions

*Accepter ses émotions*  
par Karamo? Brown, Jason "Rachel"? Brown  
mai 07, 2024 12,99 \$ CAD

Une invitation à explorer ses émotions et à les accepter. Karamo Brown a créé ce livre avec son fils Jason Brown et avec l'illustratrice Diobelle Cerna.

Dans cet album illustré émouvant, un père et son fils sont pris dans une tempête et doivent apprendre à faire face à l'incertitude ensemble.

*La promenade : Accepter ses émotions* permet aux enfants de parler de leurs émotions et de leurs angoisses, et leur transmet le message rassurant qu'ils peuvent ressentir et guérir. Accompagné de documentation et de ressources élaborées avec des psychologues, cet album illustré offre un cadre bienveillant pour apprendre à nommer et à exprimer ses sentiments de manière saine. Il fournit en



9782898261664

- 36 pages
- Édito

### Les marées intérieures

par Justine Laberge-Vaugeois  
avr. 10, 2024 21,95 \$ CAD

Chaque été, Henri rend visite à son papi Jacques. Chez lui, c'est la belle vie ! Il habite une jolie maison au bord de la mer, il aime cuisiner et connaît le nom des coquillages.

Un jour où la mer est trop agitée pour se baigner, papi Jacques explique à Henri le phénomène des marées. Cela ressemble beaucoup à ces vagues d'émotions qui l'envahissent parfois.

Grâce à des exercices de respiration, papi Jacques montre à Henri comment apprivoiser ses marées intérieures et ainsi permettre aux autres de découvrir ses plus beaux trésors.

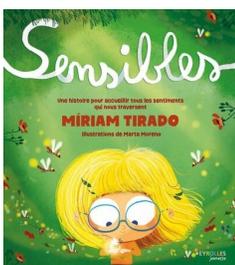


9782080411648

- 32 pages
- Père Castor-Flammarion

Les petites lumières  
**Le chemin du bonheur**  
par Chiara Pastorini, Annick Masson  
juil. 13, 2023 19,95 \$ CAD

Ce matin, Marcello n'a envie de rien, il se sent triste. Pour lui changer les idées, sa maman l'emmène se promener. Sur le chemin, l'enfant apprend qu'il n'y a que des petits bonheurs et qu'il faut être attentif pour les repérer, les faire grandir et en profiter.

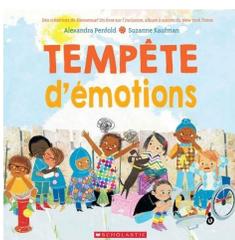


9782416014420

- 56 pages
- Eyrolles jeunesse

**Sensibles : une histoire pour accueillir tous les sentiments qui nous traversent**  
*une histoire pour accueillir tous les sentiments qui nous traversent*  
par Miriam Tirado i Torres, Marta Moreno  
févr. 29, 2024 29,95 \$ CAD

Marina se sent souvent mal à l'aise, à cause de la lumière qui l'aveugle, du bruit qui lui fait peur ou encore des coutures de ses vêtements qui s'enfoncent dans sa peau telles des aiguilles. Mais très vite elle s'aperçoit que sa sensibilité est en réalité un super pouvoir pour se connecter aux autres avec une plus grande intensité.



9781443196222

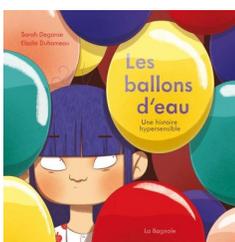
- éditions Scholastic

**Tempête d'émotions**  
par Alexandra Penfold, Suzanne Kaufman  
nov. 01, 2022 12,99 \$ CAD

Parfois, nous sommes submergés par une tempête d'émotions : la joie, la tristesse, l'impatience, la colère, la peur, et plus encore. Comment pouvons-nous

nous aider les uns les autres quand ces sentiments nous envahissent? Nous pouvons en parler, nous excuser, recommencer et écouter le point de vue des autres. Quelle que soit l'émotion que nous ressentons, nous ne sommes jamais seuls!

Cet album illustré tout en rimes suit un groupe d'amis qui font face à plusieurs défis et qui vivent différentes émotions. Grâce à un texte simple et à des illustrations attrayantes, les enfants apprendront à gérer leurs propres émotions et à accueillir celles des autres.



9782897146160

- 32 pages
- éditions de la Bagnole

La vie devant toi  
**Les ballons d'eau : Une histoire hypersensible**  
*Une histoire hypersensible*  
par Sarah Degonse, Elodie Duhamel  
août 29, 2022 21,95 \$ CAD

Comme beaucoup d'enfants, Charlie est hypersensible. Dans sa tête et dans son coeur, il y a plein d'émotions qui se disputent pour prendre le plus de place possible. Souvent, elle imagine que ses émotions sont des ballons, parfois si légers qu'ils s'envolent, parfois si lourds qu'ils paraissent remplis d'eau... Thèmes abordés dans ce livre : l'hypersensibilité, la gestion des émotions, l'acceptation de soi.

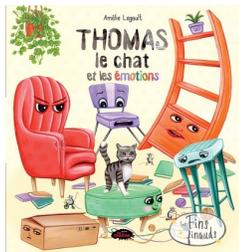


9782923813998

- 32 pages
- Fonfon

Histoires de vivre  
**Simone sous les ronces**  
par Maude Nepveu-Villeneuve, Sandra Dumais  
août 05, 2019 19,95 \$ CAD

Simone a un vélo à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et un doudou lion vraiment doux. Elle a aussi des ronces: des branches pleines d'épines qui poussent dans son ventre et qui la paralysent lorsqu'elle est inquiète ou qu'elle a peur. Simone aimerait arriver à dompter ses ronces, mais comment? Un album pour aborder l'anxiété avec douceur et bienveillance.

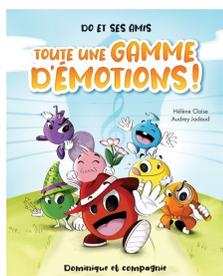


9782898105845

- 36 pages
- éditions Les Malins

Les fins finauds  
**Thomas le chat et les émotions**  
par Amélie Legault  
oct. 11, 2022 19,95 \$ CAD

Thomas le chat habite une maison très particulière où tous les meubles sont vivants ! Ils parlent et ont même des émotions ! Le tabouret a de la peine, le pouf est timide, la chaise a peur, le fauteuil est très fâché, l'étagère est découragée et sa meilleure amie, la boîte en carton, est jalouse ! Thomas, qui planifiait passer sa semaine à jouer, manger et dormir, aidera plutôt ses amis les meubles à mieux comprendre leurs émotions. Essaie de trouver toutes les souris et apprend à identifier les différentes émotions avec Thomas et ses amis !



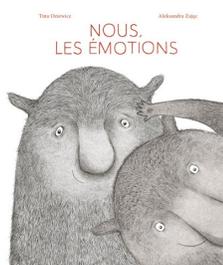
9782898202681

- 32 pages
- Dominique et compagnie

**Do et ses amis - Toute une gamme d'émotions !**

par Hélène Claise, Audrey Jadaud  
sept. 01, 2021 14,95 \$ CAD

- Un album amusant dont les personnages principaux sont les notes de la gamme.
- Une histoire qui plaira autant aux mélomanes qu'à ceux qui ne savent pas lire les notes.
- Au-delà de la lecture de la musique, les histoires des notes permettent d'aborder la gestion des émotions et habiletés sociales avec les jeunes enfants.
- L'autrice est une professeure de musique : grâce à ses histoires colorées et amusantes, elle initie en douceur les enfants de 4 ans et plus à la lecture de la musique.
- Des illustrations amusantes et colorées, qui peuvent être une initiation à la bande-dessinée.



9782492768040

- 72 pages
- La Partie

**Nous, les émotions**

par Tina Oziewicz, Aleksandra Zajac  
oct. 01, 2021 29,95 \$ CAD

Un panorama des émotions incarnées par 31 créatures surprenantes : l'amour qui illumine, la reconnaissance qui réchauffe, la colère qui explose ou encore la joie qui bondit sur un trampoline.