**Les conseils de Nao : Les émotions**

**Adulte:** Salut Nao. Quel plaisir de te revoir !

**Nao:** Salut l'équipe ! Vous m'avez tellement manqué.

**Adulte:** Que vas-tu nous apprendre aujourd'hui ?

**Nao:** Aujourd'hui, je vais vous apprendre quelque chose de pas facile pour moi.

**Adulte:** Pourquoi pas facile ?

**Nao:** Parce qu'aujourd'hui, je vais vous parler des émotions et, moi, je ne suis pas très bien placé pour parler de ça, car je n'en ai pas !

**Adulte:** Quoi ? Tu n'as pas d'émotions ? Mais comment fais-tu pour te sentir heureux ?

**Nao:** Je n'ai pas d'émotions car je suis un robot. Mais je connais beaucoup de choses sur les émotions et je vais tout vous apprendre.

**Adulte:** C'est parti, Nao, on t'écoute.

**Nao:** les émotions, c'est ce que les humains ressentent. Elles peuvent être agréables, comme la joie et l'amour, ou moins agréables, comme la tristesse et la colère. Quand vous ressentez une émotion, votre corps réagit aussi. Par exemple, quand vous êtes stressés, votre cœur bat plus vite, vous respirez plus vite, et vos muscles deviennent tendus.

**Adulte:** Moi, j’ai une question. Quand les enfants se mettent à taper des pieds dans le magasin parce qu’ils veulent que leur papa et leur maman leur achètent un jouet, c’est quoi comme émotion ?

**Nao:** Quand les enfants font ça, ils ressentent souvent de la frustration ou de la colère. Ils veulent vraiment le jouet et sont déçus ou en colère parce qu'ils ne l'obtiennent pas. Parfois, ils peuvent aussi se sentir tristes ou impuissants, ce qui les pousse à exprimer leurs émotions de cette manière. C’est normal de ressentir ces émotions, mais il est important d’apprendre à les exprimer calmement.

**Adultes**: Et dans le cerveau cela se passe comment ?

**Nao:** Quand les enfants sont en colère ou frustrés, leur cerveau réagit. Une partie du cerveau, appelée l'amygdale, s'active beaucoup. Cela fait que leur corps libère des hormones de stress. Leur cœur bat plus vite et ils respirent plus rapidement.

**Adulte :** Comment l’enfant peut-il faire autrement ?

**Nao:** Il est important de parler de ce qu'il nous arrive et de mettre des mots sur nos émotions. Quand tu te sens frustré ou en colère, essaie de dire ce que tu ressens. Par exemple, tu pourrais dire "Je suis en colère parce que je veux ce jouet." Cela peut t'aider à te sentir mieux et à comprendre ce qui se passe en toi.

**Adulte :** et toi Nao c’est quoi ton émotion préférée ?

**Nao:** Oh, moi, c'est l'amour ! Parce que quand on ressent de l'amour, tout devient plus lumineux et joyeux. C'est comme si une chaleur douce envahissait mon cœur, et ça me fait me sentir vraiment bien.

**Adulte:** Merci, Nao, pour ces explications. C'est vraiment utile de savoir comment notre corps réagit aux émotions et comment nous pouvons mieux les gérer.

**Nao:** De rien, l'équipe ! Je suis toujours là pour vous aider à comprendre et à gérer vos émotions. N'oubliez pas, c'est normal de ressentir différentes émotions, et il est important de trouver des moyens sains pour les exprimer.