

Mon sous-main des émotions (Collège)

Quelques besoins fondamentaux :



Amour
 Appartenance
 Attention
 Authenticité
 Autonomie
 Confiance
 Contribuer au bien-être ou à l'épanouissement de soi et de l'autre
 Écoute
 Empathie
 Équité
 Estime de soi
 Évolution
 Harmonie
 Honnêteté, sincérité
 Intimité
 Joie
 Justice
 Mouvement, exercice
 Paix
 Partage
 Reconnaissance
 Récréation
 Repos
 Respect
 Ressourcement
 Rire
 Sécurité (affective et matérielle)
 Soutien



Mon émotiomètre : Je peux noter tout au long de ma journée l'évolution de mon état émotionnel. Je peux utiliser différentes couleurs pour avoir conscience de mes changements émotionnels.



Les 4 familles d'émotions :

JOIE



- Fou de joie
- Rayonnant
- Ravi
- Enchanté
- Joyeux
- Gai
- Satisfait
- Content
- Paisible
- Tranquille

PEUR



- Mort de peur
- Epouvanté
- Effrayé
- Tremblant de peur
- Apeuré
- Plein d'appréhension
- Inquiet
- Insécurisé
- Intimidé

COLÈRE

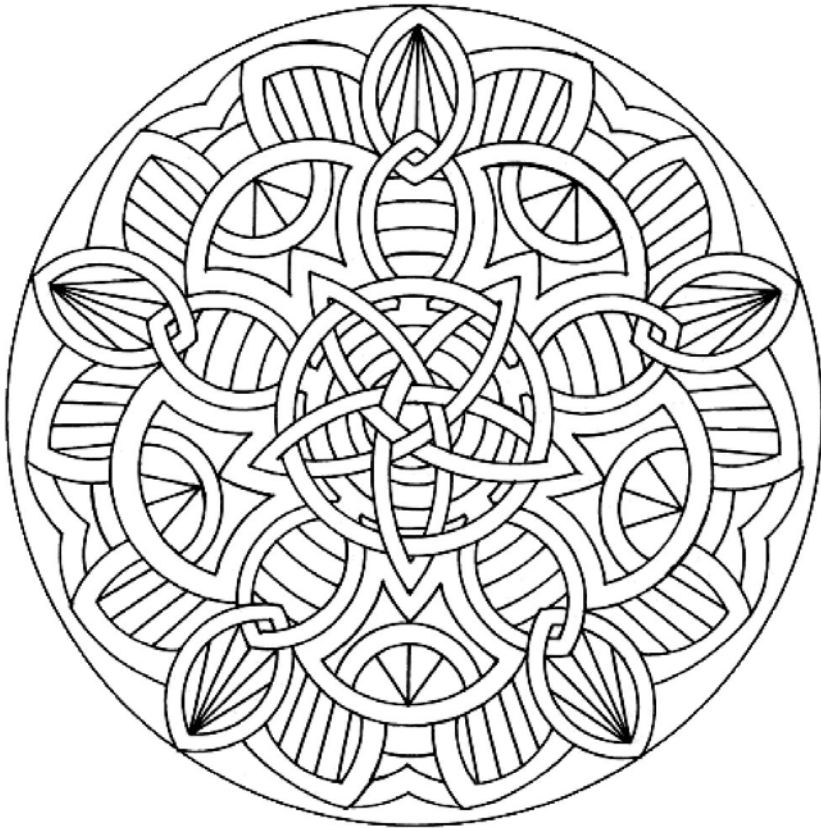
- Fou de rage
- Hors de moi
- Furieux
- Exaspéré
- Enervé
- En colère
- Fâché
- Mécontent
- Contrarié

TRISTESSE

- Triste à en mourir
- Désespéré
- Démonté
- Démoralisé
- Malheureux
- Triste
- Maussade
- L'âme en peine
- Mélancolique

J'écris, je colorie, je dessine, et je m'apaise :



Je suis énervé et je peux utiliser cet espace pour me défouler.

Ici je peux écrire tous les mots qui me viennent
et qui me font du bien d'exprimer.



Sollicite un camarade en qui tu as confiance pour écouter ce qui se passe en toi. Précise lui bien en quoi tu as besoin de lui : si c'est juste qu'il t'écoute sans rien dire, qu'il te donne un conseil, un avis... Comme ça tu auras l'écoute dont tu as besoin !!



Comment était ma semaine ?

lundi			mardi			mercredi			jeudi			vendredi		
😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞