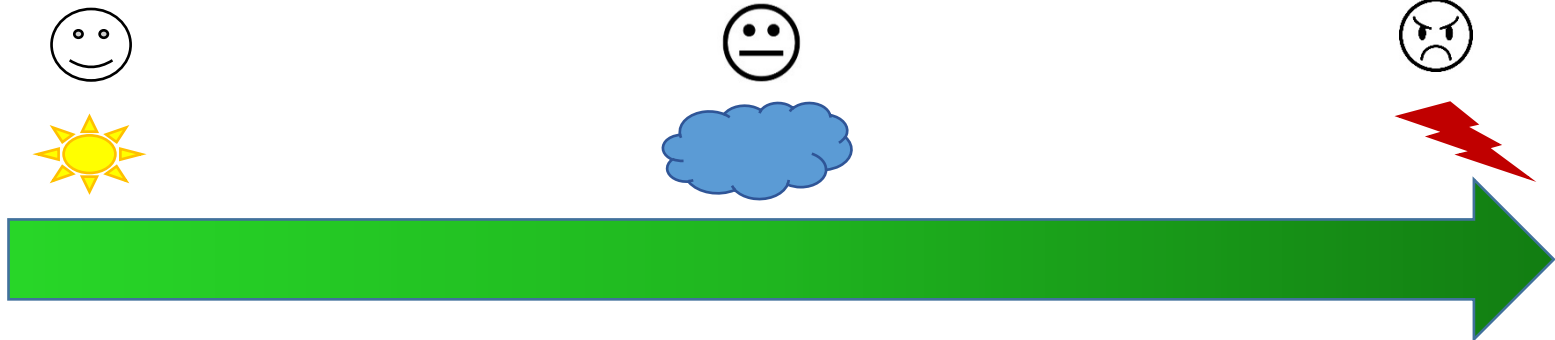


Mon sous-main des émotions (Cycle 3)

Je complète le visage suivant mon émotion actuelle.



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

↑

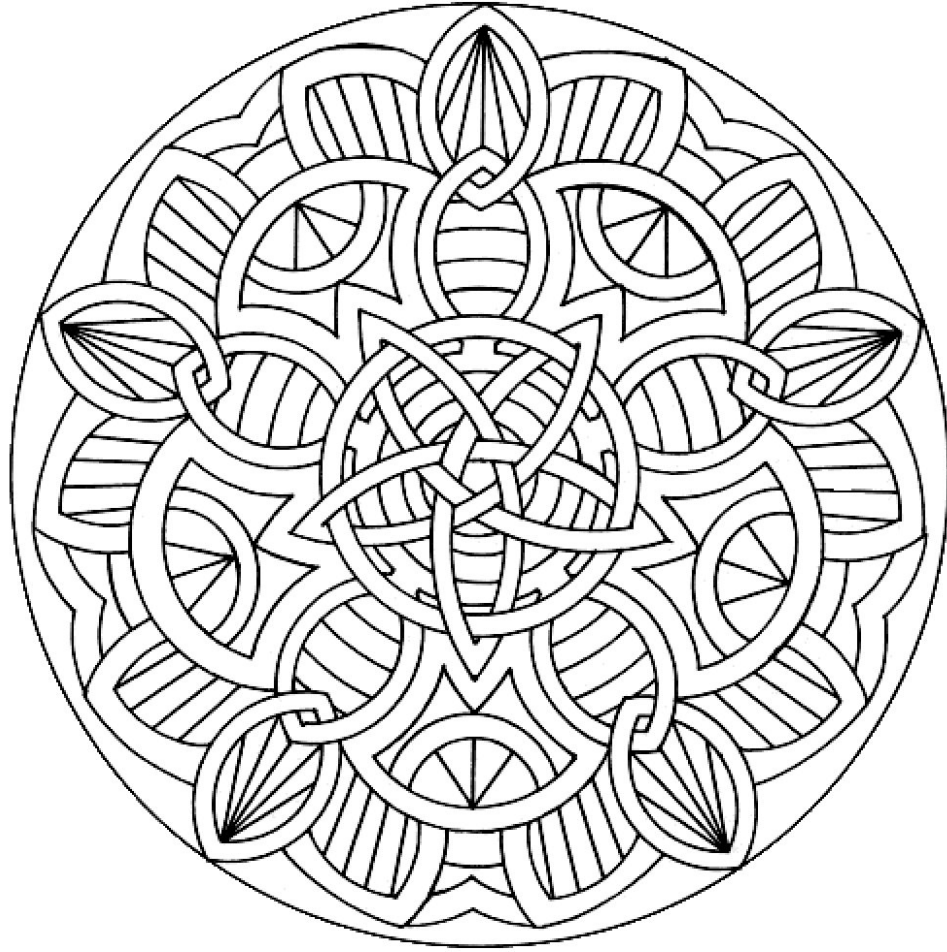
- Fou de rage
- Hors de moi
- Furieux
- Exaspéré
- Enervé
- En colère
- Fâché
- Mécontent
- Contrarié

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.



Comment était ma semaine ?

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