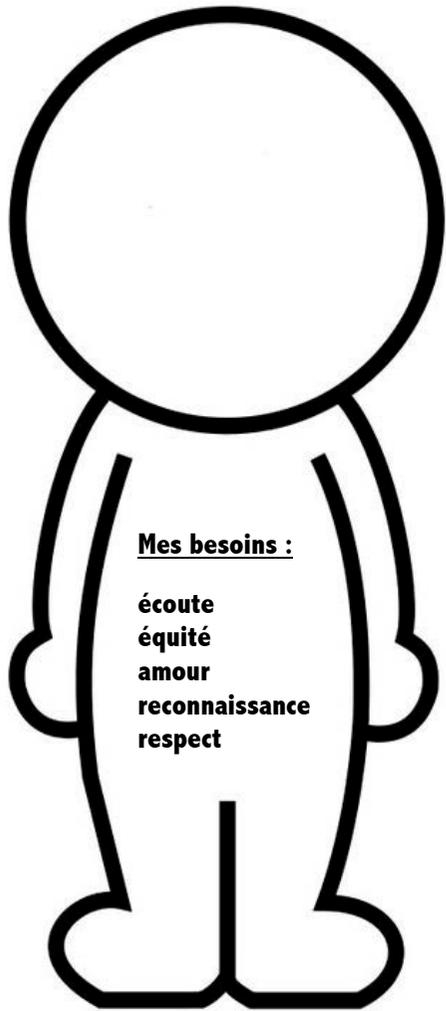


Mon sous-main des émotions (Cycle 2)

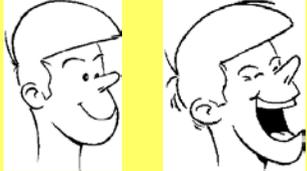
Je complète le visage
suivant mon émotion actuelle.



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 :

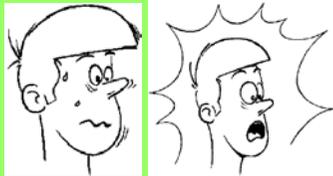
JOIE



↑

Fou de joie
Ravi
Content
Tranquille

PEUR



↑

Effrayé
Apeuré
Inquiet
Intimidé

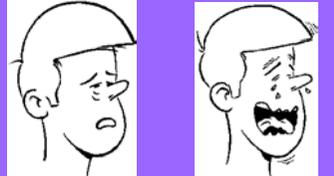
COLÈRE



↑

Furieux
Énervé
Fâché
Contrarié

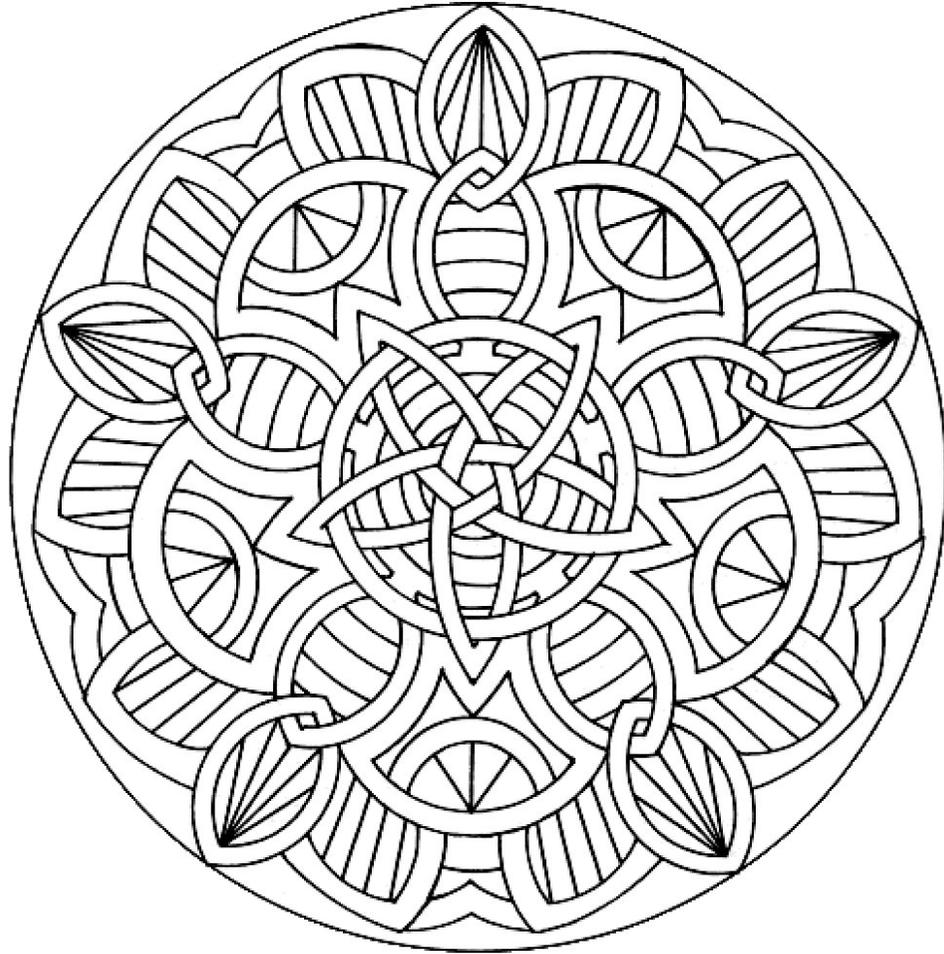
TRISTESSE



↑

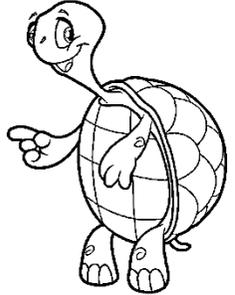
Désespéré
Malheureux
Triste
Mélancolique

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



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

RALENTIS



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

