

Mon sous-main des émotions (Collège)

Quelques besoins fondamentaux :



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




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

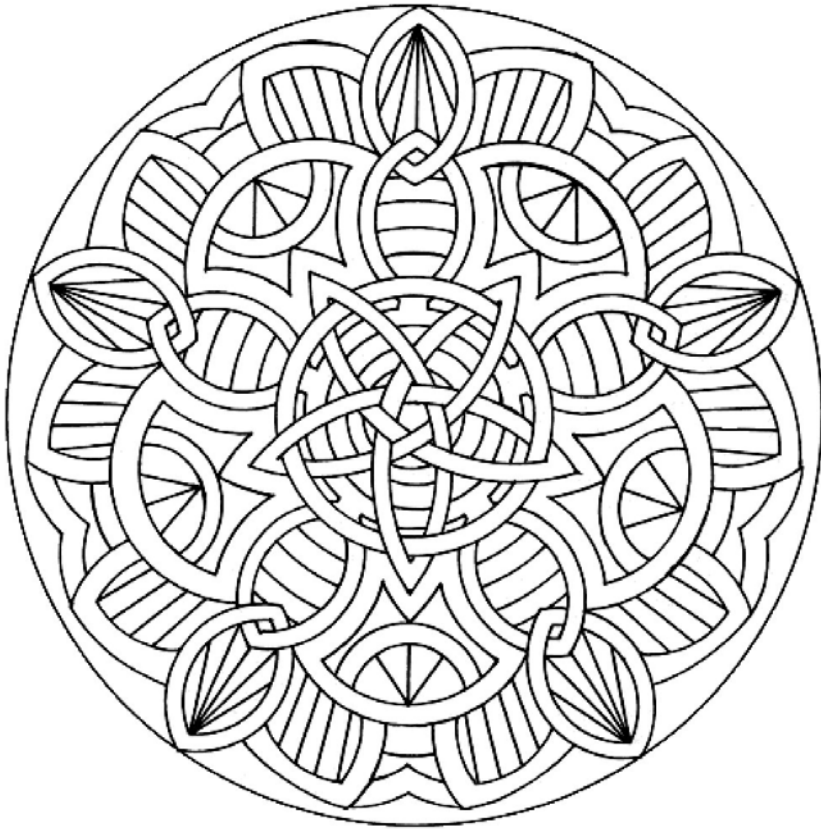
TRISTESSE






- 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		
😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞