

# 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

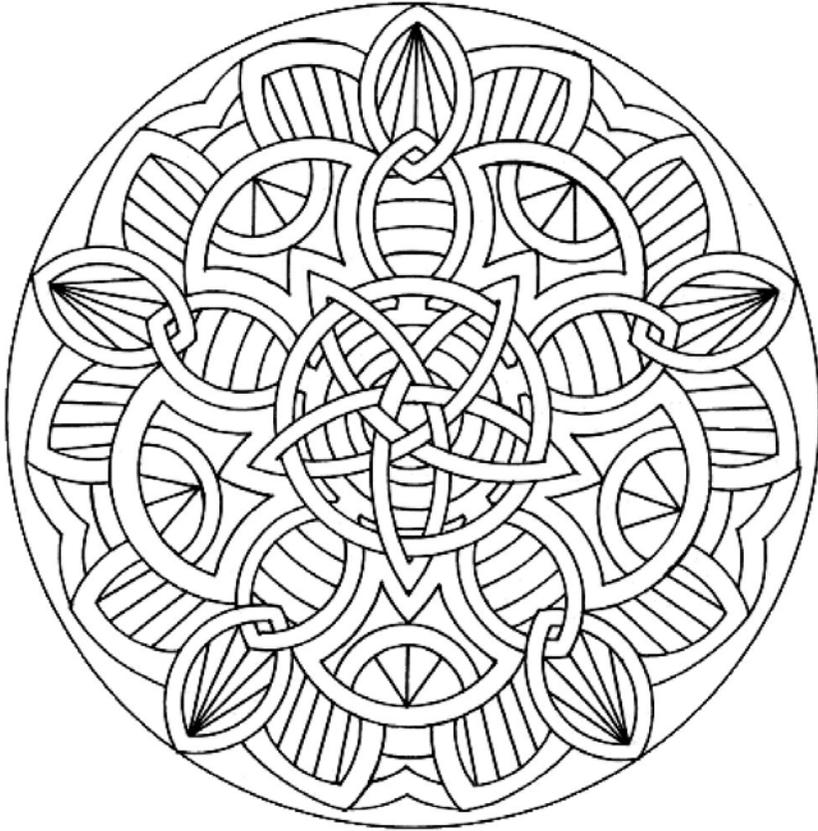
**TRISTESSE**






- 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.



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 !!

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		
😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞