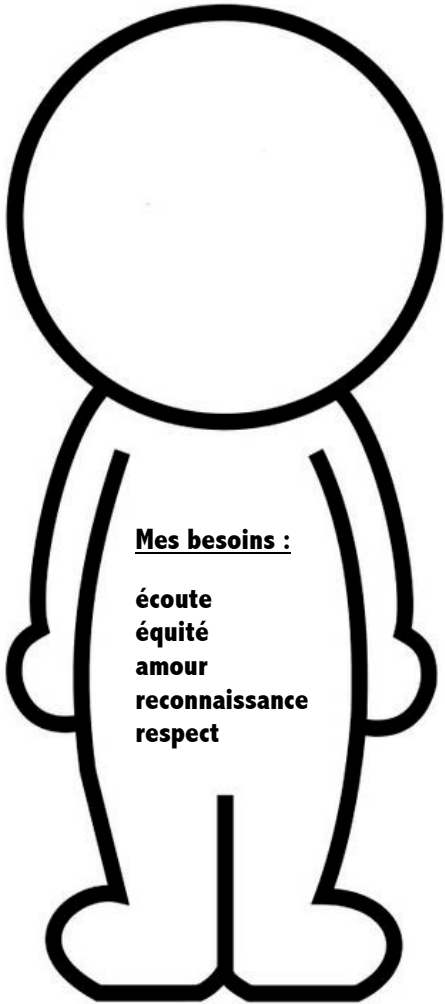


# Mon sous-main des émotions (Cycle 2)

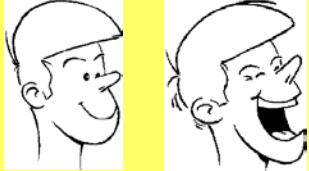
Je complète le visage  
suivant mon émotion actuelle.



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.

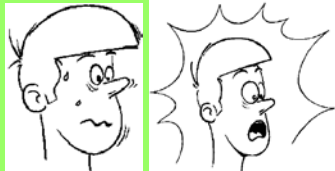
## Les 4 familles d'émotions :

**JOIE**




↑  
Fou de joie  
Ravi  
Content  
Tranquille

**PEUR**



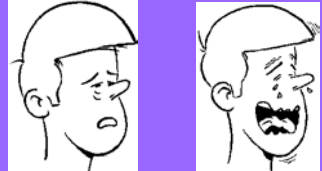
↑  
Effrayé  
Apeuré  
Inquiet  
Intimidé

**COLÈRE**



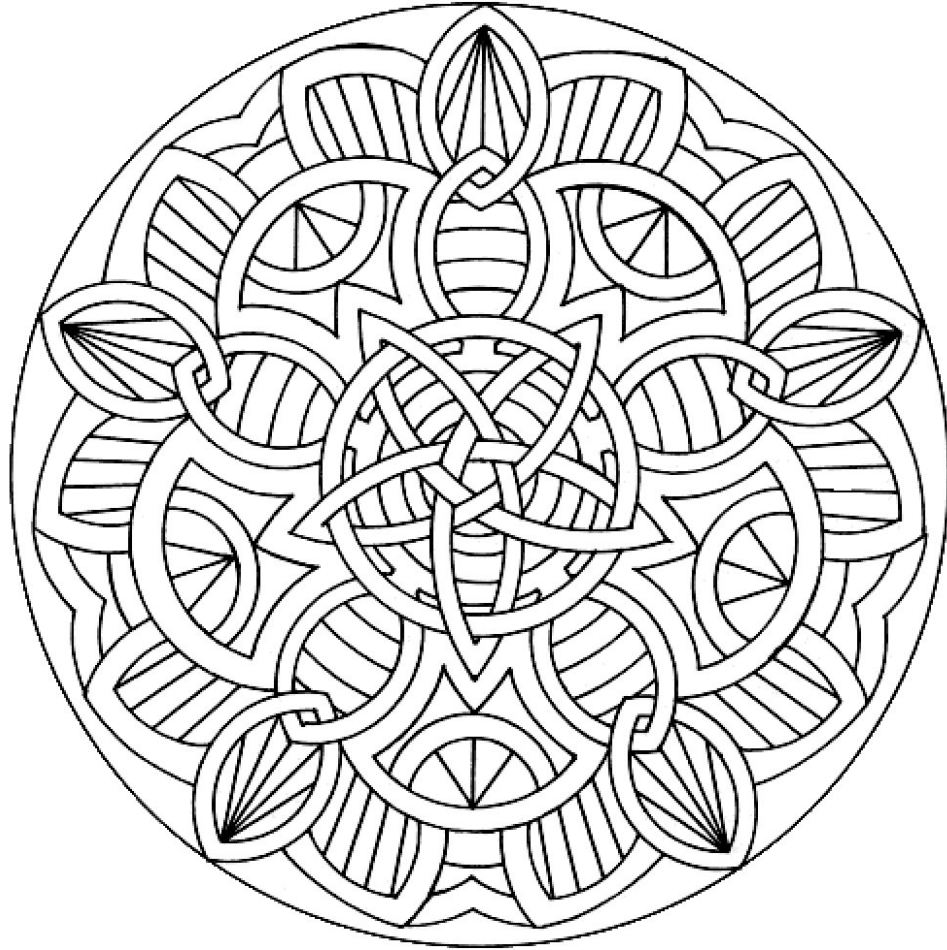
↑  
Furieux  
Énervé  
Fâché  
Contrarié

**TRISTESSE**



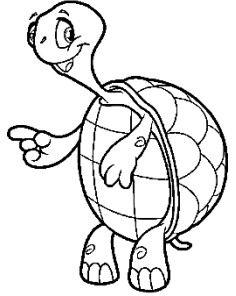
↑  
Désespéré  
Malheureux  
Triste  
Mélancolique

# 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.

