MOI ET LES ÉMOTIONS

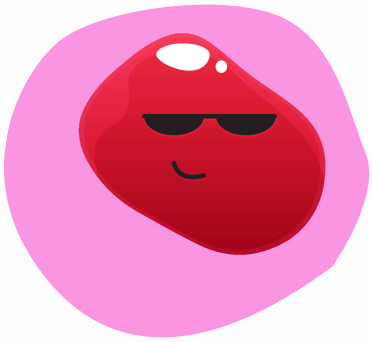
Comment tu te sens aujourd'hui ?

Content(e)

Triste

Colérique

Timide



Confiant(e)

Fatigué(e)

Distrait(e)

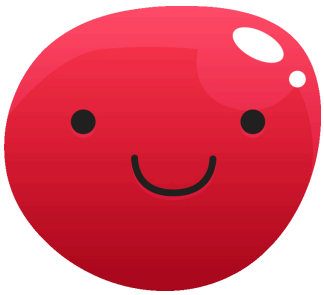
Éffrayé(e)

Fâché(e)

N'hésite pas à partager tes sentiments avec ton/ ta professeur.e et / ou tes camarades de classe.
Ça fait du bien d'en parler !

Comment je me sens aujourd'hui ?

JE ME SENS...



Content(e)

Mécontent(e)

Excité(e)

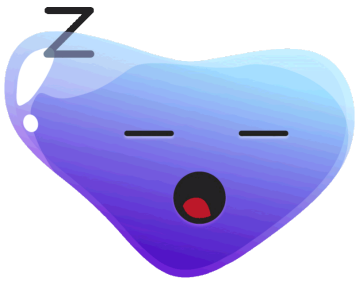
Étonné(e)

Triste

Fâché(e)

Timide

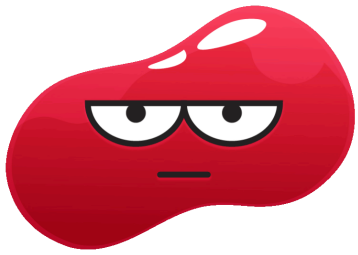
Amoureux (euse)



Fatigué(e)

Embarrassé(e)

Stressé(e)



Curieux (euse)

Comment je me sens aujourd'hui ?

JE ME SENS...

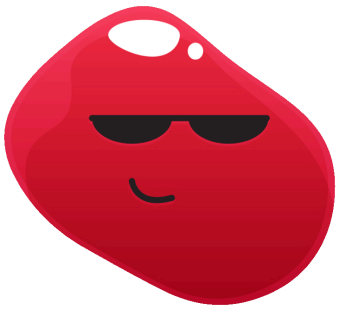
Blagueur (euse)

Déçu(e)

Distrait(e)

Colérique

Mechant(e)



Confiant(e)

Gai(e)

Calme

Déprimé(e)

Gentil(-le)

Effrayé(e)

Découragé(e)

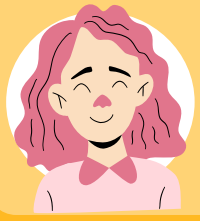
Dans quelle zone tu te trouves aujourd'hui ?

Zone bleue

Triste Fatigué(e)
Malade
Ennuyeux(euse)
Découragé(e)

Zone verte

Tranquille
Content(e)
Heureux(euse)
Équilibré(e)



Zone jaune

Excité(e)
Impatient(e)
Anxieux(euse)
Frustré(e)
Déconcerté(e)

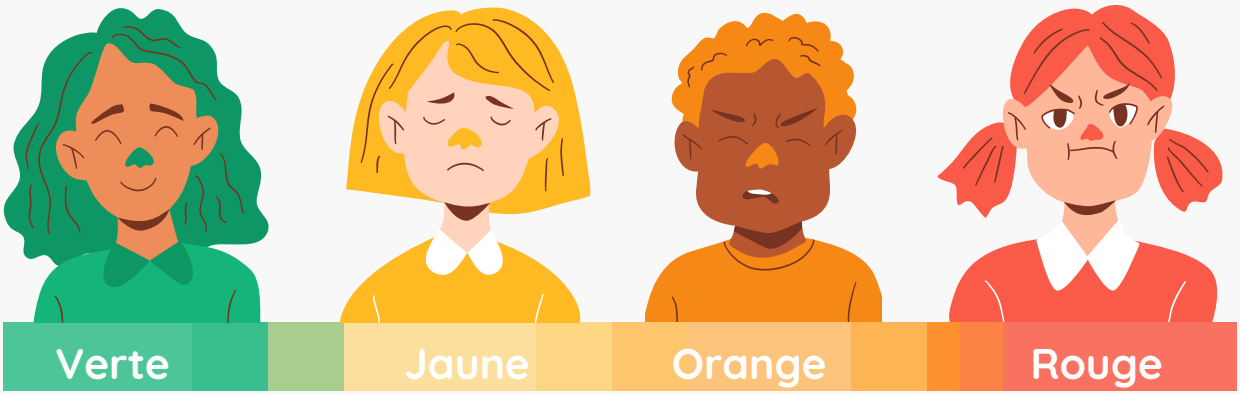
Zona Roja

Fâché(e)
En colère
Angoissé(e)
Stressé(e)
Irritable

Adaptation de "Zones of regulation" de Lea M. Kuypers
https://www.whitbyschool.org/passionforlearning/teaching-self-control-in-lower-elementary-with-zones-of-regulation

GÉRER SES SENTIMENTS

De quelle couleur tu te sens aujourd'hui ?



Tu sens que tu vas vers le rouge ?

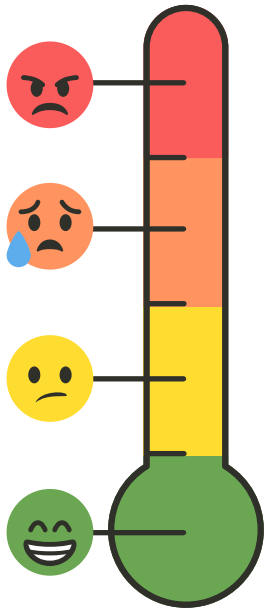
ARRÊTE-TOI

RÉFLÉCHIS

RESPIRE

Les actions qui peuvent m'aider à aller vers le vert ...

Comment je peux apaiser...?



MA COLÈRE

MA CONTRARIÉTÉ

MA DÉCEPTION

MON ANGOISSE

MA TRISTESSE

MA FRUSTRATION

MON STRESS

MA FATIGUE

MA PEUR

Nom :	

Date :	

Mon journal des émotions

Choisissez deux mots dans la liste pour décrire ce que vous ressentez aujourd'hui. N'y trouvez-vous pas vos émotions ? Vous pouvez utiliser d'autres mots.

Je pense que ces sentiments sont :

- ◯ tous positifs
- ◯ tous négatifs
- ◯ négatifs et positifs
- ◯ négatifs ou positifs

Je me sens de cette manière parce que ...

_____

_____

_____

_____

Qu'est-ce qui peut vous remonter le moral ou vous aider à rester heureux aujourd'hui ? Dessinez-le ou expliquez-le ci-dessous.

LISTE DES ÉMOTIONS

agacé(e)
anxieux(euse)
embarrassé(e)
bizarre
courageux(euse)
calme
joyeux(euse)
détendu(e)
confus(e)
découragé(e)
contrarié(e)
distrait(e)
embarrassé(e)
excité(e)
gentil(le)
coupable
heureux(euse)
optimiste
jaloux(se)
solitaire
aimé(e)
nerveux(euse)
offensé(e)
craintif(ve)
pensif(ve)
fatigué(e)
à l'aise
je manque d'assurance
inquiet(e)

N'oublie pas

"Le plus important à garder en mémoire, c'est que tout le monde a besoin d'un réservoir rempli d'attachement par du contact humain et des liens affectifs"

Lawrence Cogen – Qui veut jouer avec moi ?