



NOS ÉMOTIONS

J'ai choisis

Car.....

.....

→ Elle est plutôt : *positive* ou *négative*

→ À quelle grande catégorie appartient-elle ? **Joie** **Tristesse** **Peur** **Colère**

Lorsque cette émotion m'envahit :

Ce que mon corps montre :	Ce que je ressens à l'intérieur :	Comment je réagis :	Des exemples de moments où je ressens cette émotion :