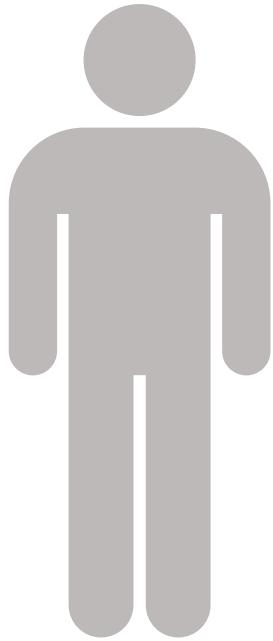


# JE COMPRENDS MES ÉMOTIONS

Date : \_\_\_\_\_

Événement : \_\_\_\_\_

Localisation de mes sensations



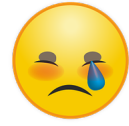
Nature de mon émotion ou de mes émotions



joie



colère



tristesse



peur



surprise



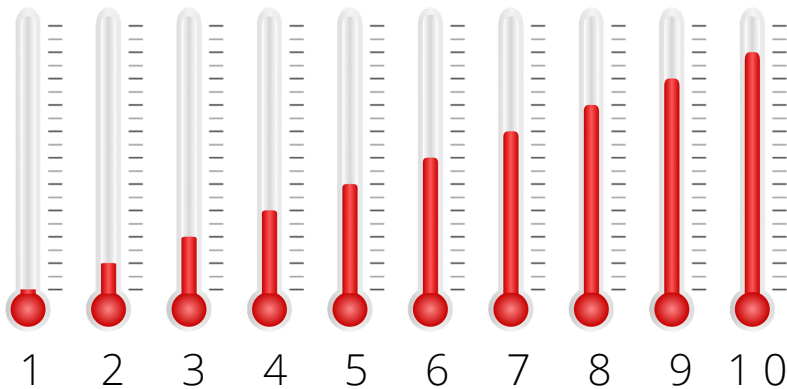
dégoût



honte

apprendre-réviser-memoriser.fr

Intensité des émotions de 0 à 10



Mes pensées



Tendances à l'action

J'ai envie de \_\_\_\_\_

J'ai envie de \_\_\_\_\_

J'ai envie de \_\_\_\_\_

J'ai envie de \_\_\_\_\_

J'ai envie de \_\_\_\_\_