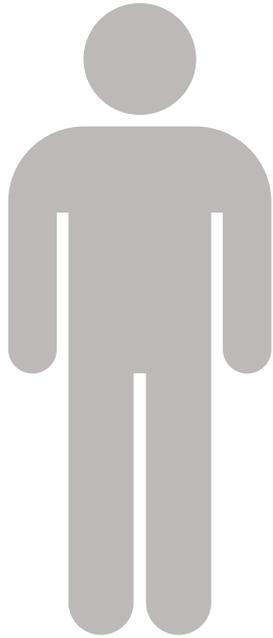


JE COMPRENDS MES ÉMOTIONS

Date : _____

Événement : _____

Localisation de mes sensations



Nature de mon émotion ou de mes émotions



joie



colère



tristesse



peur



surprise



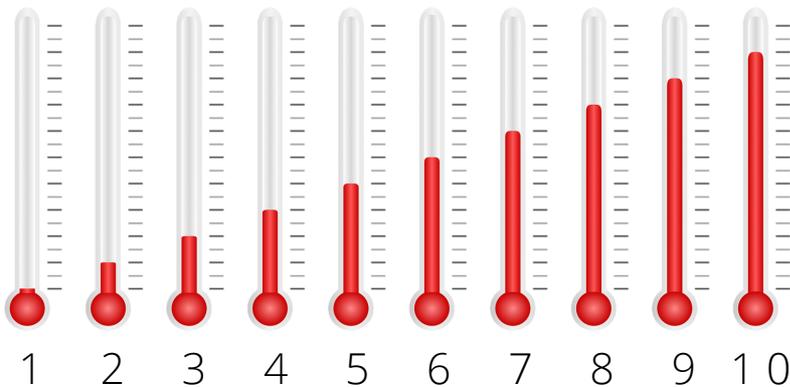
dégoût



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 _____