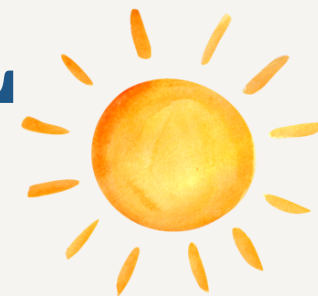


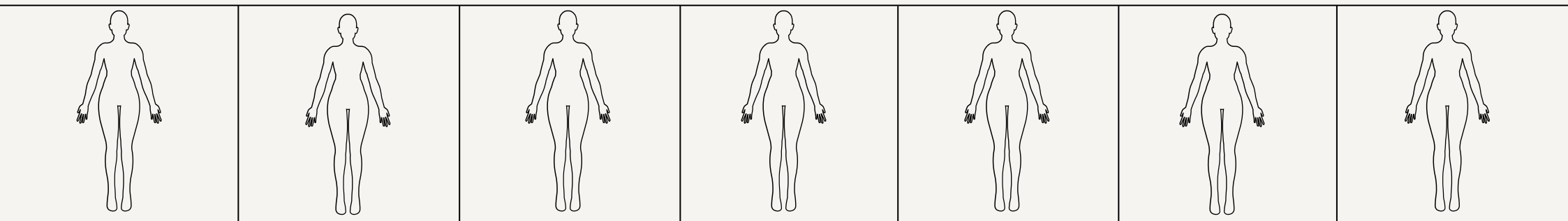
MON JOURNAL EMOTIONNEL



Voici les 6 émotions primaires : colère, tristesse, peur, joie, surprise, dégoût...
Sensations corporelles : je colorie les parties du corps où je ressens l'émotion.
Que me dit cette émotion ? Ce que je choisis de faire pour réguler mon émotion.

Emotion JOUR 1	Emotion JOUR 2	Emotion JOUR 3	Emotion JOUR 4	Emotion JOUR 5	Emotion JOUR 6	Emotion JOUR 7

SENSATIONS CORPORELLES



QUE ME DIT L'EMOTION? J'AI BESOIN DE...

--	--	--	--	--	--	--



CE QUE JE CHOISIS POUR REGULER MON EMOTION

☐

Je dessine, je peins à l'aquarelle

☐

J'écoute de la musique

☐

J'utilise une balle anti-stress

☐

Je prends le temps de respirer

☐

J'écris

☐

Autre: