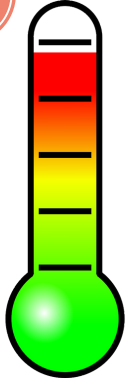


- 1 Montre ton émotion
- 2 Estime son intensité (1 à 5)
- 3 Choisis une action

2



Respirer
profondément

3

Partager/ sauter de joie

1



Surprise

Pleurer/demander du réconfort/
dire "je suis triste"



Joie



Tristesse

S'éloigner/ souffler/ dire "je
suis en colère"/marcher en
soufflant



Colère

Souffler/ dire "je ressens de la
peur"/ Enquêter sur la peur



Peur

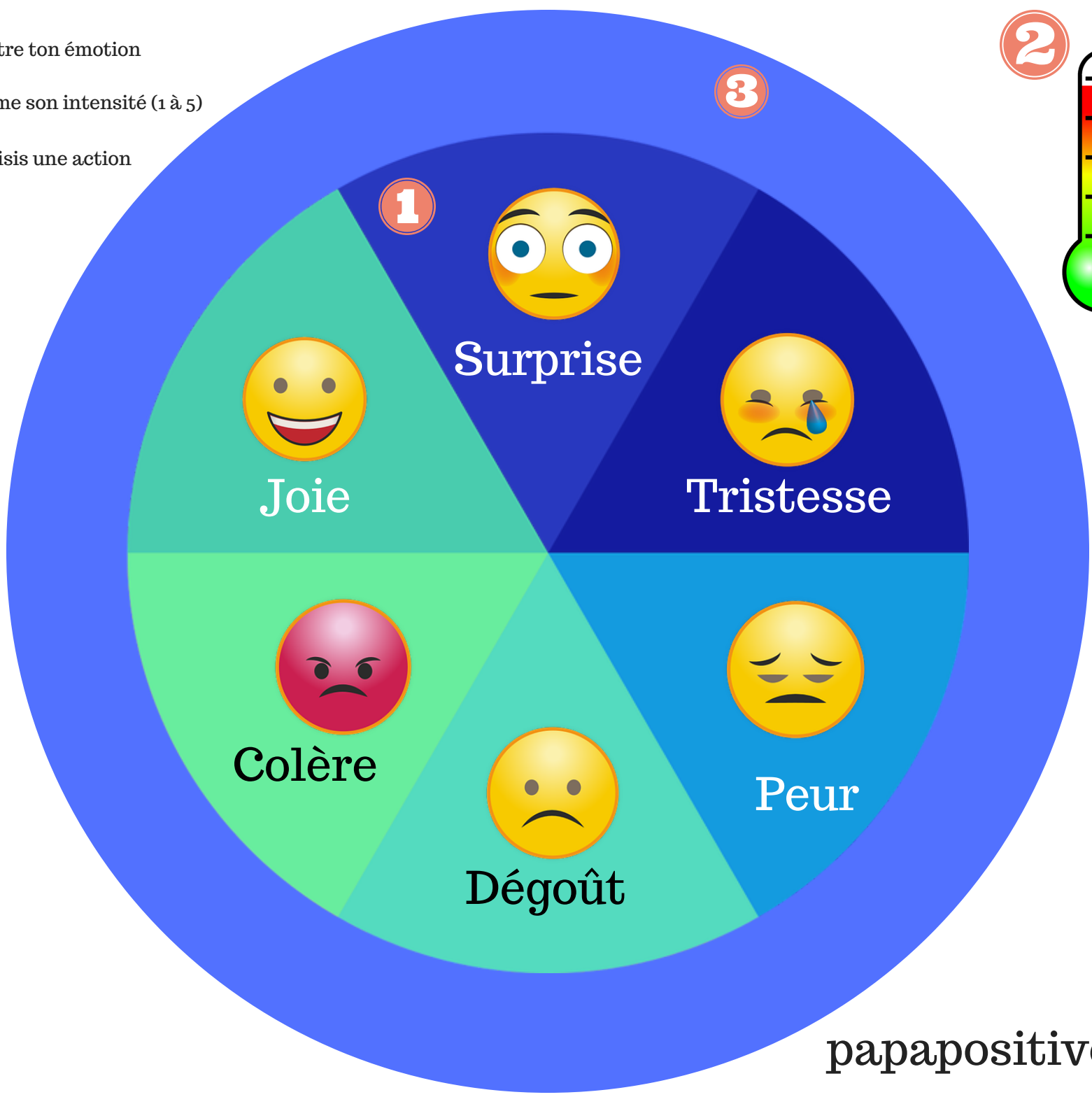
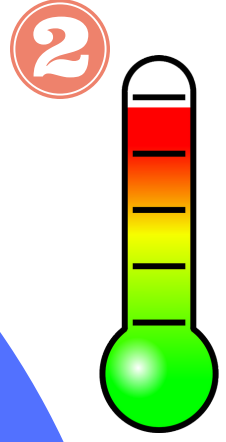


Dégoût

Fermer les yeux/respirer

- 1
- 2
- 3

Montre ton émotion
Estime son intensité (1 à 5)
Choisis une action



Surprise



Tristesse



Peur



Dégoût



Colère



Joie