

MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui j'ai ressenti...



peur



tristesse



peur



colère



surprise



dégoût



amour

À quel moment ai-je ressenti cette émotion ?

Que s'est-il passé ?



Quels besoins se cachent derrière ces émotions ?



Sécurité



Attention



Nourriture
Hygiène



Sommeil
Repos



Autonomie



Interaction
Sociale



Stimulation



Structure
Repères

MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui j'ai ressenti...



peur



tristesse



peur



colère



surprise



dégoût



amour

À quel moment ai-je ressenti cette émotion ?

Que s'est-il passé ?

