

ÉMOTIONS

SENSATIONS

PENSÉES

BESOINS

STRATÉGIES



Joie

- Sourire
- Énergie
- Légèreté
- Optimisme

- J'ai de la chance
- Je me sens super bien
- Quelle belle journée

- Partager avec les autres
- Célébrer
- S'amuser
- Interagir

- Danser, chanter
- Dire "Je suis heureux"
- Rire
- Sauter de joie



Colère

- Mâchoire serrée
- Muscles tendues
- Points serrés
- Gorge serrée

- C'est pas juste !
- Je te déteste
- Tu m'énerves

- De justice
- De reconnaissance
- De respect
- De compréhension

- Sauter sur place
- Faire des exercices de respiration
- Déchirer une feuille
- Boire un verre d'eau



Surprise

- Yeux écarquillés
- Bouche ouverte
- Sourcils levés
- Bouche bée

- C'est quoi ça ?
- Que se passe-t-il ?
- Oh !

- De compréhension
- De clarté
- De sécurité

- Respirer
- Poser des questions
- S'asseoir



Tristesse

- Larmes aux yeux
- Sanglots
- Gorge serrée
- Mâchoire tremblante

- C'est nul
- Personne ne me comprend
- ca fait mal

- De réconfort
- De connexion
- De tendresse
- D'empathie

- Demander un câlin
- Serrer ses doudous
- Écouter de la musique
- Se confier



Peur

- Tremblement
- Ventre serré
- État d'alerte
- Adrénaline

- Maman, papa !
- J'ai peur
- C'est quoi ce truc ?

- De réconfort
- De sécurité
- De protection
- D'espace

- Dessiner sa peur
- Demander de l'aide
- Allumer une lumière
- Se rappeler d'une peur surmontée



Dégoût

- Tourner la tête
- Couvrir la bouche
- Nausée
- Sourcils froncés

- Berk
- C'est dégoûtant
- Je m'en vais

- De réassurance
- De compréhension
- De sécurité

- S'écarter, partir
- Se laver les mains
- Souffler

ÉMOTIONS

SENSATIONS

PENSÉES

BESOINS

STRATÉGIES



Joie

- Sourire
- Énergie
- Légèreté
- Optimisme

- J'ai de la chance
- Je me sens super bien
- Quelle belle journée

- Partager avec les autres
- Célébrer
- S'amuser
- Interagir



Colère

- Mâchoire serrée
- Muscles tendues
- Points serrés
- Gorge serrée

- C'est pas juste !
- Je te déteste
- Tu m'énerves

- De justice
- De reconnaissance
- De respect
- De compréhension



Surprise

- Yeux écarquillés
- Bouche ouverte
- Sourcils levés
- Bouche bée

- C'est quoi ça ?
- Que se passe-t-il ?
- Oh !

- De compréhension
- De clarté
- De sécurité



Tristesse

- Larmes aux yeux
- Sanglots
- Gorge serrée
- Mâchoire tremblante

- C'est nul
- Personne ne me comprend
- ca fait mal

- De réconfort
- De connexion
- De tendresse
- D'empathie



Peur

- Tremblement
- Ventre serré
- État d'alerte
- Adrénaline

- Maman, papa !
- J'ai peur
- C'est quoi ce truc ?

- De réconfort
- De sécurité
- De protection
- D'espace



Dégoût

- Tourner la tête
- Couvrir la bouche
- Nausée
- Sourcils froncés

- Berk
- C'est dégoûtant
- Je m'en vais

- De réassurance
- De compréhension
- De sécurité