





3 Nos émotions, messagères de nos états

Nous avons vu :

- Une émotion est une sensation physique qui circule dans tout le corps qui nous informe et nous permet de réagir face à une situation rencontrée ou vécue.

“Comme les voyants d’alarme sur le tableau de bord d’une voiture”

- Elles nous renseignent sur nos besoins, c’est pourquoi il est important de savoir les reconnaître.
- Nos émotions peuvent avoir un impact sur notre santé physique, nos relations sociales, notre réussite scolaire.
- Nous avons 4 émotions de base, qui peuvent s’exprimer à des intensités différentes.

EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
 Joie	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
 Peur	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriifié(e)
 Colère	Contrarié(e)	Irrité(e)	Enervé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
 Tristesse	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)

3 Nos émotions, messagères de nos états

Mon rituel de fin de séance

1) Je fais part de ma météo personnelle :
Comment je me sens suite à cette séance ?
J'entoure ma réponse



2) J'écris ce que j'ai particulièrement aimé aujourd'hui :

-
-

3) J'écris ce que j'ai moins apprécié aujourd'hui :

-
-