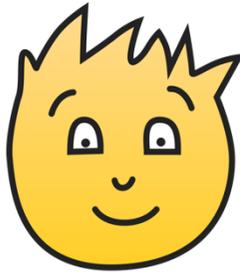


MON  
CARNET  
DES  
EMOTIONS

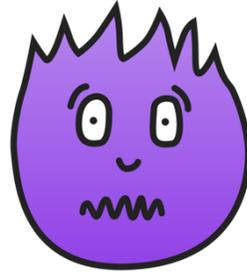


**HEUREUX**

C'est une émotion agréable que tu ressens quand tu es content. Tu te sens bien car ton envie ou ton besoin est satisfait.

Qu'est-ce qui te rend heureux(se) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**PEUR**

C'est une émotion qui t'indique qu'il y a un danger ou une menace. C'est un état stressant, ton corps est tendu, ton cœur bat plus vite.

Qu'est-ce qui te fait peur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**FIER**

C'est ce que tu ressens quand tu es content de toi ! Tu es fier quand tu as réussi quelque chose, tu te sens grandi à l'intérieur.

Qu'est-ce qui te rend fier(fière) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**FRUSTRÉ**

C'est ce que tu ressens quand tu n'as pas ce que tu veux. Tu ressens comme de la déception mélangée à de la colère, car tu ne peux pas satisfaire ton envie.

Qu'est-ce qui te frustre ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

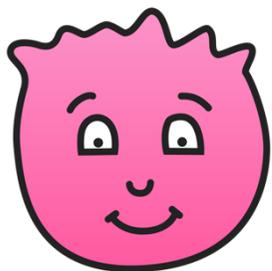


**TRISTE**

C'est ce que tu ressens quand tu as du chagrin, de la peine. Tu n'as pas beaucoup d'énergie dans ton corps, ça donne envie de pleurer.

Qu'est-ce qui te rend triste ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### AFFECTUEUX

L'affection, et plus globalement l'amour, est un ensemble d'émotions positives comme l'attachement, la joie, la tendresse. L'amour, c'est tout ça et encore plus !.

Qu'est-ce qui te rend affectueux(se) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### EN COLÈRE

C'est une réaction vive qui se déclenche lorsque tu n'es pas content, que tu te sens blessé ou menacé. Elle te sert à te protéger et à défendre ce qui est important pour toi.

Qu'est-ce qui te met en colère ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### INQUIET

C'est quand tu te fais du souci pour une situation future. Tu y penses beaucoup et tu imagines que de mauvaises choses vont arriver.

Qu'est-ce qui t'inquiète ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### JALOUX

C'est ce que tu ressens quand quelqu'un voudrait avoir ce que tu as et que tu refuses de partager. Tu peux aussi être jaloux quand un autre possède ou réussit quelque chose que tu désires très fort. Qu'est-ce qui te rend jaloux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### ETONNÉ

C'est quand tu es surpris par quelque chose d'inattendue. C'est une émotion courte qui te fait ouvrir grand les yeux.

Qu'est-ce qui t'étonne ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### DÉGOÛTÉ

C'est ce que tu ressens quand tu n'aimes pas du tout une chose ou un événement. Tu le rejettes fortement, comme un aliment ou une odeur que tu détestes.

Qu'est-ce qui te dégoûte ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....