

La puissance des émotions

Quel est l'effet le plus colorié, et donc le plus fréquent, pour toi ?

Quelle est l'émotion qui a le plus d'effets différents pour toi ?

Rappelle-toi la dernière fois que tu as ressenti de la colère, de la peur, de la joie... Quel effet cette émotion a-t-elle eu sur toi ?

Réfléchis à chaque émotion séparément.



Pour chaque émotion, choisis sur le tableau de bord un ou plusieurs effets qu'elle a sur toi.

Enfin, colorie dans la couleur de l'émotion (bleu pour la colère, jaune pour la peur...) une case de l'effet (ou des effets) choisi(s).

LES EFFETS :



LES ÉMOTIONS :

-  Quand je suis en **colère**...
-  Quand j'ai **peur**...
-  Quand je suis **triste**...
-  Quand je suis **joyeux**...
-  Quand je suis **serein**...
-  Quand je suis **dégoûté**...
-  Quand je suis **surpris**...

TES ÉMOTIONS TE TRANSFORMENT-ELLES ?

COMMENT ?

