

QUAND JE SUIS EN COLÈRE



JE PEUX
ME SENTIR :

FÂCHÉ
MÉCONTENT
FURIEUX
AGACÉ
FRUSTRÉ
OFFENSÉ
ÉNERVÉ
VEXÉ
DÉGOUTÉ



ET POUR PARLER
DE MON ÉMOTION,
J'APPLIQUE CES RÈGLES :

- 1 PARLER CHACUN SON TOUR
- 2 S'EXPRIMER AVEC RESPECT
- 3 PARLER DE SOI



PARLER, ÉCOUTER, C'EST SE RESPECTER.



QUAND JE SUIS JOYEUX



JE PEUX
ME SENTIR :

HEUREUX
CONTENT
COMBLÉ
RAVI
ENCHANTÉ
ENTHOUSIASTE
PLEIN DE COURAGE
FIER



ET POUR PARLER
DE MON ÉMOTION,
J'APPLIQUE CES RÈGLES :

- 1 PARLER CHACUN SON TOUR
- 2 S'EXPRIMER AVEC RESPECT
- 3 PARLER DE SOI



PARLER, ÉCOUTER, C'EST SE RESPECTER.



PROVINCE SUD

QUAND J'AI PEUR



JE PEUX
ME SENTIR :

INQUIET,
CRAINTIF,
EFFRAYÉ,
PANIQUE,
TERRIFIÉ,
TERRORISÉ,
ANXIEUX,
ANGOISSÉ,
TRACASSÉ

➤ ET POUR PARLER
DE MON ÉMOTION,
J'APPLIQUE CES RÈGLES:

- 1 PARLER CHACUN SON TOUR
- 2 S'EXPRIMER AVEC RESPECT
- 3 PARLER DE SOI



PARLER, ÉCOUTER, C'EST SE RESPECTER.



QUAND JE SUIS TRISTE



JE PEUX
ME SENTIR :

MALHEUREUX
CHAGRINÉ
PEINÉ
DÉCOURAGÉ
BLESSE
BOULEVERSÉ
CHOQUÉ
DÉMOTIVÉ



ET POUR PARLER
DE MON ÉMOTION,
J'APPLIQUE CES RÈGLES:

- 1 PARLER CHACUN SON TOUR
- 2 S'EXPRIMER AVEC RESPECT
- 3 PARLER DE SOI



PARLER, ÉCOUTER, C'EST SE RESPECTER.

