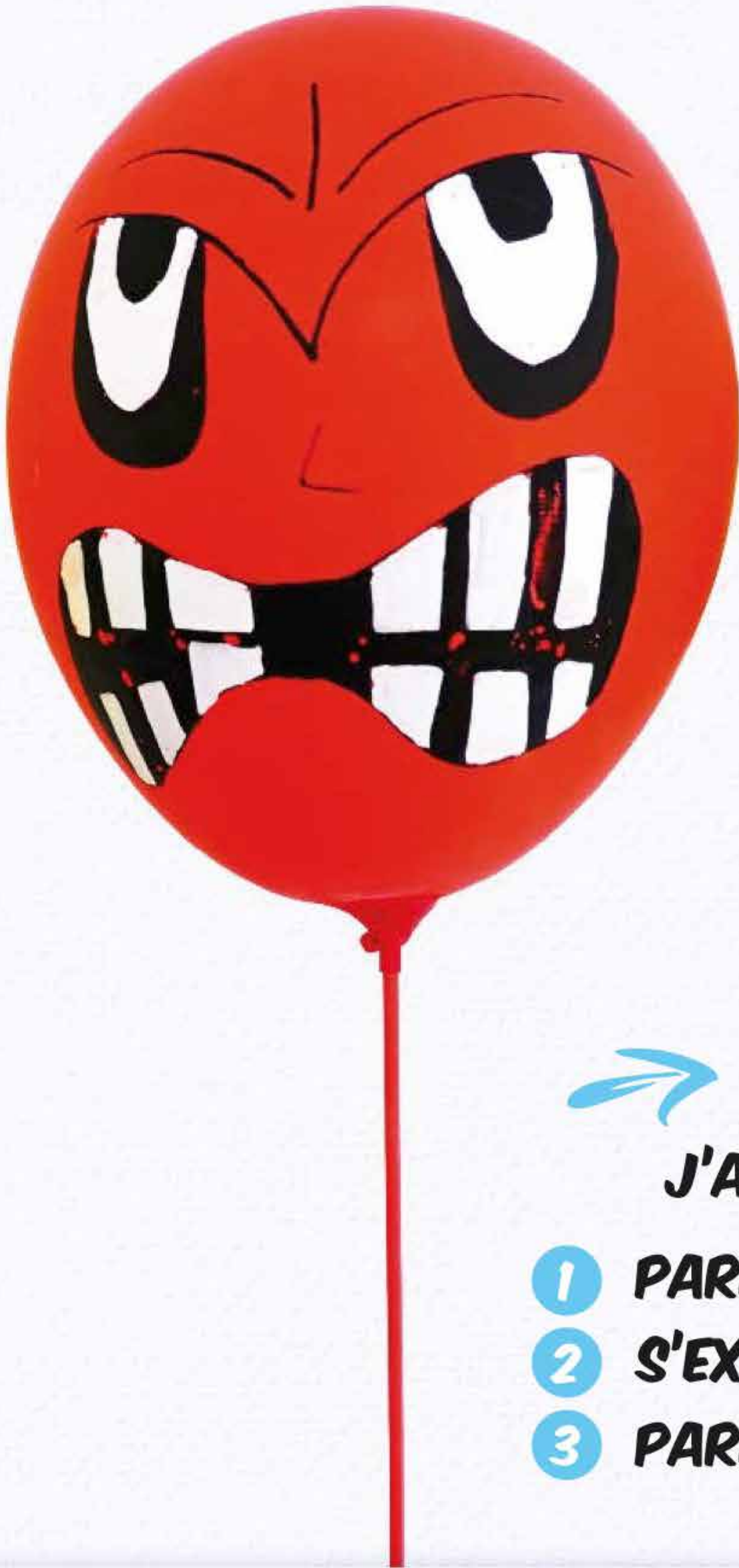


QUAND JE SUIS EN COLÈRE



**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**

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.



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**

QUAND JE SUIS TRISTE



**JE PEUX
ME SENTIR :**

**MALHEUREUX
CHAGRINÉ
PEINÉ
DÉCOURAGÉ
BLESSÉ
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**