

# . COCOTTE ÉMOTION .



**PEUR**

Moque toi de ce qui te fait peur  
fais le plus peur avec la formule "Ridiculus"  
Invoque le pouvoir de la foi en priant tes alliés pour qu'ils puissent te protéger

**JOIE**

Fais la danse de la joie

Ris comme une baleine

**COLÈRE**

Vas faire un tour dehors et cours, saute, détoule toi !

Fais appel au pouvoir de la respiration pour t'apaiser. Inspire et expire 3 fois

**TRISTESSE**

Entraîne toi à sourire avec un stylo dans ta bouche

Vas chercher ton câlin à quelqu'un qui te fait du bien

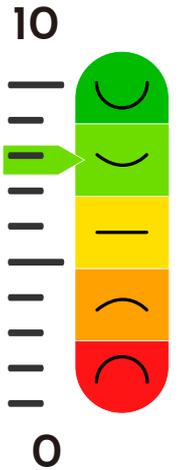
Choisis un chiffre entre 1 et 5 et désigne le dessin qui correspond à ton humeur. soulève et découvre ton défis !



# . BAROMÈTRE INTÉRIEUR .



COMMENT JE ME  
SENS AUJOURD'HUI



Positionne la  
flèche à la  
hauteur qui te  
correspond





# TRAQUEUR D'HUMEUR

À chaque jour son étoile ! Dessine-la de la couleur de ton choix en fonction de ton état !

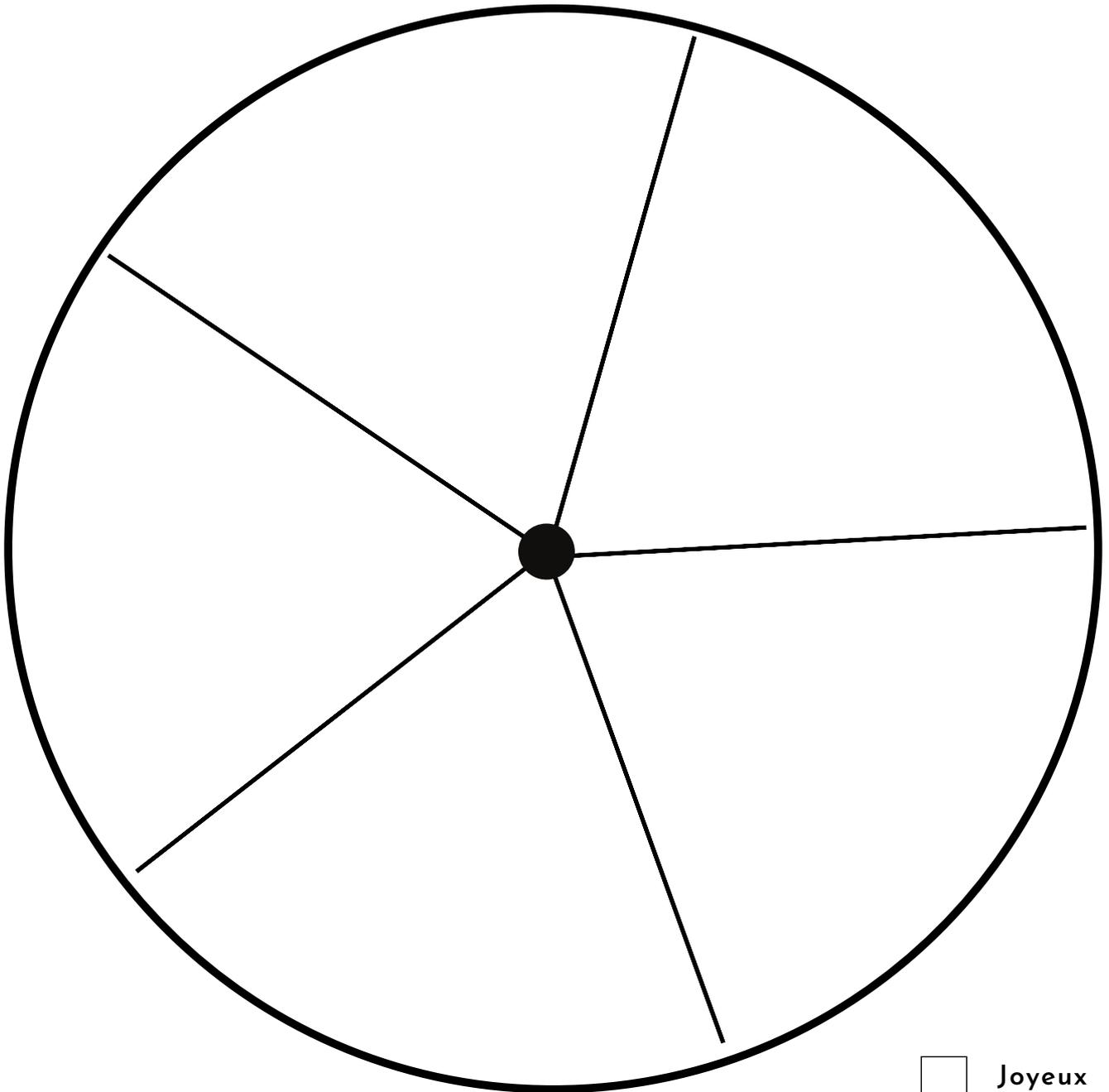
En colère      Heureux      Triste      Inquiet

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31



# . ROUE DES ÉMOTIONS .

Découpe la roue puis colorie chaque triangle d'une couleur différente et accroche la flèche afin de la positionner chaque jour sur l'émotion qui correspond.



- Joyeux
- Triste
- En colère
- Inquiet
- Merveilleux





# MES ACTIVITÉS ET MOI.



Indique à gauche ton activité et colorie à droite l'image qui correspond à comment tu t'es senti pendant.

MES ACTIVITÉS

MON ÉTAT ÉMOTIONNEL

# MES ACTIVITÉS ET MOI.



## CE QUI TE DONNE DE LA JOIE OU DE L'AMOUR

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....



## MON ÉTAT CE MOIS-CI

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

-  Joyeux
-  Triste
-  En colère
-  Inquiet
-  Super

