Mes émotions

La joie

Je dessine le visage

La tristesse

Je dessine le visage

La colère

Je dessine le visage

La peur

Je dessine le visage

La surprise

Je dessine le visage

Le dégoût

Je dessine le visage

Je dis ce que je ressens

Je me sens ..... quand .....

Je me sens ..... quand .....

Pour me calmer, je peux

- ☐ respirer lentement
- ☐ en parler à un adulte
- ☐ boire de l'eau
- ☐ aller au coin calme
- ☐ écouter une histoire
- ☐ dessiner