

Nom : _____

Mes émotions

1) À l'école, je me sens le plus souvent...

- Joyeux
- Coupable
- En colère
- Jaloux
- Apeuré
- Triste
- Timide
- Tout fou-fou



2) À l'école, je me sens...

- Jamais stressé
- Parfois stressé
- Souvent stressé



3) Qu'est-ce qui me stress?

- Passer une dictée.
- Avoir un conflit avec un ami.
- Me faire avertir par l'enseignante.
- Ce qui se passe à la maison.

• _____

4) Quand je suis stressé(e) :

- Je demande de l'aide;
- Je ne fais rien;
- Je trouve des moyens pour me calmer.

•

5) Qu'est-ce qui te détend ?

