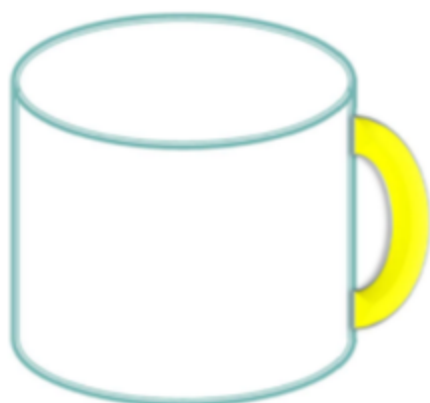


## Ma coupe d'émotions

Nous ressentons différentes émotions durant la journée. Dans chaque coupe d'émotions, colorie la quantité d'émotions que tu as ressentie aujourd'hui. Utilise une couleur différente pour chaque émotion. Explique ce qui t'a fait ressentir cela en l'écrivant au-dessus de chaque coupe.



Coupe de joie



Coupe de tristesse

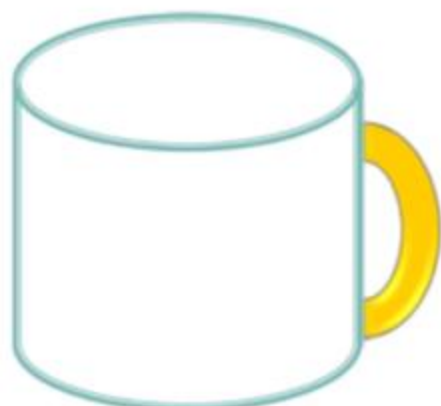


Coupe de solitude

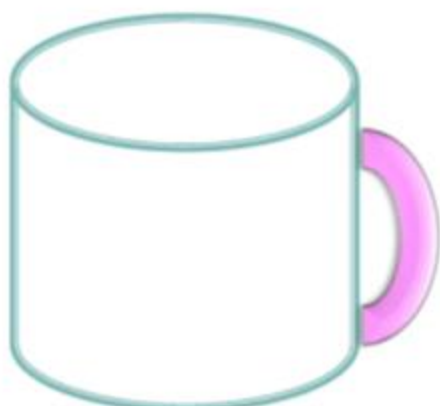


Coupe de colère

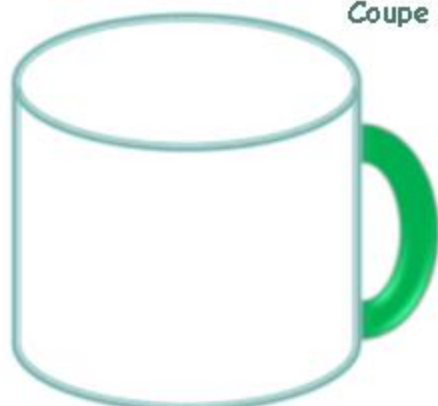




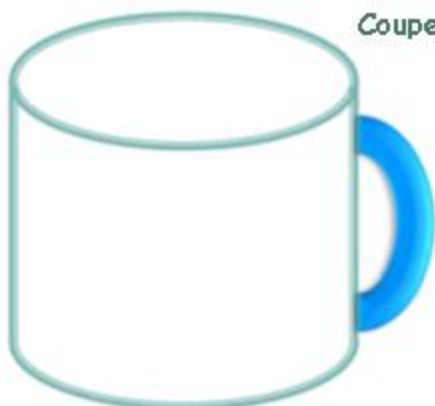
Coupe de gentillesse



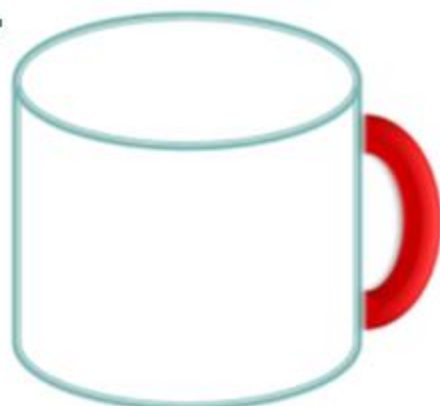
Coupe d'anxiété



Coupe d'espoir



Coupe de douleur



Coupe de peur



## Jusqu'à quel point ta coupe est pleine ?

Quand tu regardes ta coupe de sentiments, réponds aux questions suivantes :

1. Quelle coupe est la plus remplie ?

---

2. Quelle coupe est la moins remplie ?

---

3. Quelle coupe aimerais-tu remplir le plus ?

---

---

4. Quelle coupe aimerais-tu vider ?

---

---

5. Quel pichet de compétences d'adaptation aimerais-tu utiliser pour remplir ta coupe ?

---

---

---

6. Quel pichet de compétences d'adaptation aimerais-tu utiliser pour vider un peu ta coupe ?

---

---

---



## Pichets de compétences d'adaptation

Pichet dynamisant



Pichet de distraction



Pichet de calme



Pichet d'auto-expression

