

ÉMOTIONS	SENSATIONS	PENSÉES	BESOINS	STRATÉGIES
 Joie	• Sourire • Énergie • Légèreté • Optimisme	• J'ai de la chance • Je me sens super bien • Quelle belle journée	• Partager avec les autres • Célébrer • S'amuser • Interagir	
 Colère	• Mâchoire serrée • Muscles tendues • Points serrés • Gorge serrée	• C'est pas juste ! • Je te déteste • Tu m'énerves	• De justice • De reconnaissance • De respect • De compréhension	
 Surprise	• Yeux écarquillés • Bouche ouverte • Sourcils levés • Bouche bée	• C'est quoi ça ? • Que se passe-t-il ? • Oh !	• De compréhension • De clarté • De sécurité	
 Tristesse	• Larmes aux yeux • Sanglots • Gorge serrée • Mâchoire tremblante	• C'est nul • Personne ne me comprend • ca fait mal	• De réconfort • De connexion • De tendresse • D'empathie	
 Peur	• Tremblement • Ventre serré • État d'alerte • Adrenaline	• Maman, papa ! • J'ai peur • C'est quoi ce truc ?	• De réconfort • De sécurité • De protection • D'espace	
 Dégoût	• Tourner la tête • Couvrir la bouche • Nausée • Sourcils froncés	• Berk • C'est dégoûtant • Je m'en vais	• De réassurance • De compréhension • De sécurité	