

MES DÉCLENCHEURS

Réfléchis aux situations qui suscitent de grosses émotions chez toi.

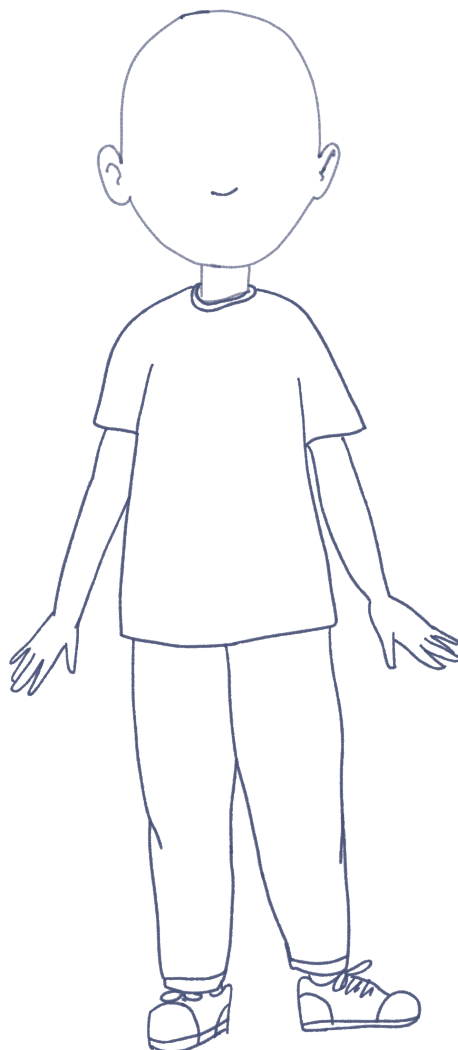
Je peux être très en **colère** quand...

Je peux être très **triste** quand...

Je peux avoir très **peur** quand...

Je peux être très **joyeux** quand...

Choisis une situation que tu as nommée à la première page et indique ce que tu as senti dans ton corps lorsque tu l'as vécu.



J'EXPLORE!

Cette semaine, explore avec un adulte de confiance les situations qui suscitent des émotions fortes dans ton corps. Parfois, nommer ces situations et les expliquer nous permet de nous apaiser plus facilement lorsqu'on y sera confronté la prochaine fois.

**AUTOUR
DES
PARENTS!**

- J'ai revu la situation où mes émotions ont débordé avec mes parents et j'ai discuté des moyens que j'aurais pu prendre pour m'aider à gérer mes émotions à ce moment.