

« Check-ins » émotionnels

1) Comment je me sens ?

Énergie 0 -----10
Stress 0 -----10
Tristesse 0 -----10
Agitation 0 -----10

Autres émotions que je détecte :

2) Quels sont mes besoins ?

- | | | |
|---|--------------------------|---------------|
| a. Apaisement
(calmer mon
stress) | c. Gestion
d'émotions | g. Récompense |
| b. Repos /
ralentissement | d. Distraction | h. Contrôle |
| | e. Stimulation | i. Autre : |
| | f. Plaisir | |

3) Que puis-je faire ?

« Check-ins » émotionnels

1) Comment je me sens ?

Énergie 0 -----10
Stress 0 -----10
Tristesse 0 -----10
Agitation 0 -----10

Autres émotions que je détecte :

2) Quels sont mes besoins ?

- | | | |
|---|--------------------------|---------------|
| a. Apaisement
(calmer mon
stress) | c. Gestion
d'émotions | g. Récompense |
| b. Repos /
ralentissement | d. Distraction | h. Contrôle |
| | e. Stimulation | i. Autre : |
| | f. Plaisir | |

3) Que puis-je faire ?

« Check-ins » émotionnels

1) Comment je me sens ?

Énergie 0 -----10
Stress 0 -----10
Tristesse 0 -----10
Agitation 0 -----10

Autres émotions que je détecte :

2) Quels sont mes besoins ?

- | | | |
|---|--------------------------|---------------|
| a. Apaisement
(calmer mon
stress) | c. Gestion
d'émotions | g. Récompense |
| b. Repos /
ralentissement | d. Distraction | h. Contrôle |
| | e. Stimulation | i. Autre : |
| | f. Plaisir | |

3) Que puis-je faire ?

« Check-ins » émotionnels

1) Comment je me sens ?

Énergie 0 -----10
Stress 0 -----10
Tristesse 0 -----10
Agitation 0 -----10

Autres émotions que je détecte :

2) Quels sont mes besoins ?

- | | | |
|---|--------------------------|---------------|
| a. Apaisement
(calmer mon
stress) | c. Gestion
d'émotions | g. Récompense |
| b. Repos /
ralentissement | d. Distraction | h. Contrôle |
| | e. Stimulation | i. Autre : |
| | f. Plaisir | |

3) Que puis-je faire ?