

Suivi de mes émotions

Compétences métacognitives visées : suivi des émotions

Quand utiliser cet outil ?

Tu peux remplir ton suivi des émotions à différents moments de la journée, par exemple : le matin, avant le déjeuner, l'après-midi et à la fin de la journée scolaire. Tu peux également l'utiliser chaque fois que tu en ressens le besoin.

Qu'est-ce que tu vas faire ?

Le suivi des émotions t'aide à observer comment tu te sens à différents moments de la journée.

Cet outil t'aidera à mieux comprendre tes émotions.

Tu peux observer quelles émotions sont les plus courantes et à quel moment tu les ressens.

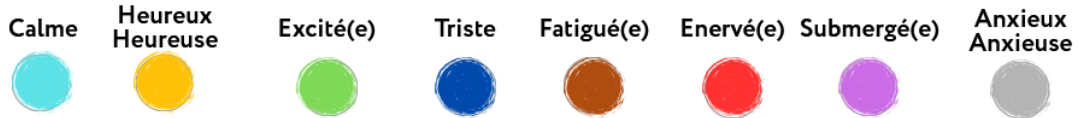
Comment l'utiliser?

1. Choisis une couleur pour chaque émotion. Tu es libre d'utiliser les couleurs de ton choix. Tu peux ensuite colorier les cercles en haut de ta feuille.
2. Ensuite, dessine des points de couleur correspondant aux émotions que tu ressens à différents moments de la journée dans les bords.
3. N'hésite pas à répéter cet exercice autant de fois que nécessaire.

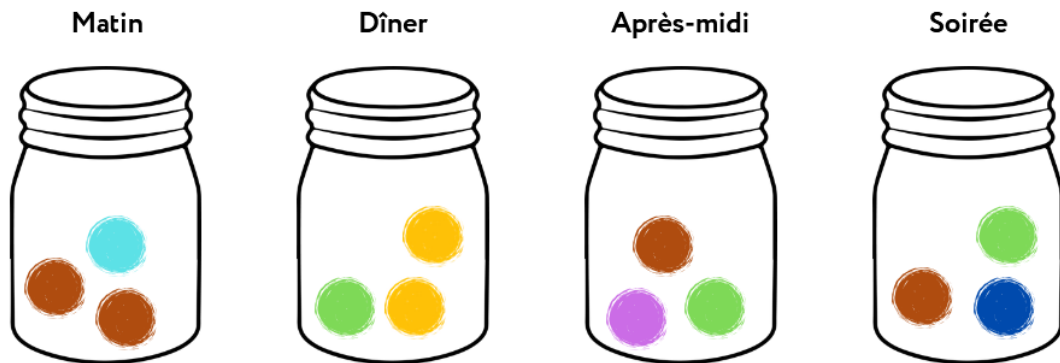
Tu trouveras un exemple à la page suivante.

Suivi des émotions

1/ Choisis une couleur par émotion.



2/ Remplis les bocaux avec les émotions que tu ressens aux différents moments de la journée.



Ce matin, je me sens encore fatigué(e) de la nuit, mais je suis aussi calme.

Juste avant le déjeuner, je me sens heureux/heureuse parce que j'ai bien travaillé et que la pause approche. Je suis également excité(e) parce que j'aime ce qu'il y a au menu aujourd'hui pour le déjeuner.

Cet après-midi, je me sens un peu dépassé(e) parce que nous avons appris beaucoup de choses aujourd'hui. Je sens que mon cerveau est fatigué après cette journée d'école, mais je suis aussi excité(e) parce que j'ai judo après l'école.

Ce soir, je me sens trop excité(e) pour aller dormir. J'ai encore envie de jouer, alors je me sens un peu triste, même si je suis fatigué(e) après cette journée d'école.

Suivi des émotions

1/ Choisis une couleur par émotion.

Calme

Heureux
Heureuse

Excité(e)

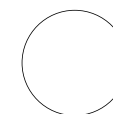
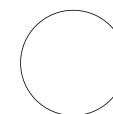
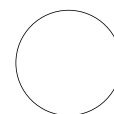
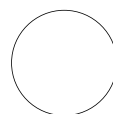
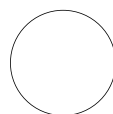
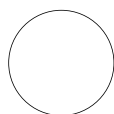
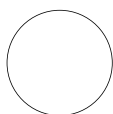
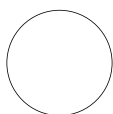
Triste

Fatigué(e)

Enervé(e)

Submergé(e)

Anxieux
Anxieuse



2/ Remplis les bocaux avec les émotions que tu ressens aux différents moments de la journée.

Matin



Dîner



Après-midi

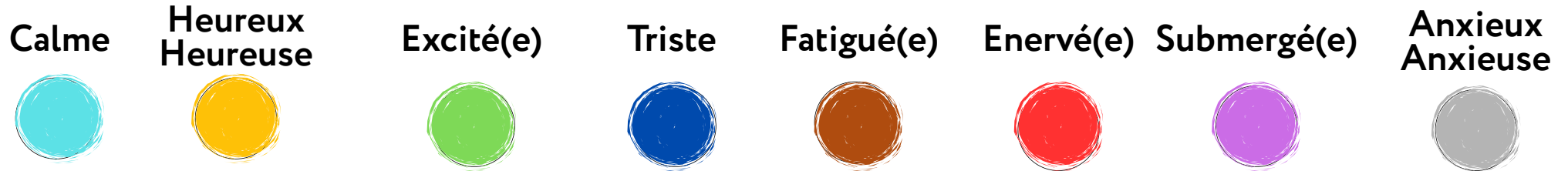


Soirée



Suivi des émotions

1/ Choisis une couleur par émotion.



2/ Remplis les bocaux avec les émotions que tu ressens aux différents moments de la journée.

Matin



Dîner



Après-midi



Soirée

