

L'Intello-émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions
et des stratégies d'autorégulation

Colère

Pensées

Tes pensées deviennent plus
sombres et négatives.
(p. ex., C'est injuste !)

Non-verbal

Sourcils froncés, mâchoire
serrée, yeux plissés, poings qui
se crispent, etc.



Comportements

Crier, pleurer, frapper, mordre, briser des
choses, etc.

Sensations physiques

Respiration rapide, sensation de chaleur,
surplus d'énergie, muscles contractés, etc.