

L'Intello-émotif

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

Joie

Non-verbal

Sourire aux lèvres.
Yeux grands ouverts.
Bras et mains qui gesticulent.

Pensées

Tes pensées vont être plus positives
(p. ex., Wow! C'est tellement amusant!).

Comportements

Sauter de joie, rire, taper des mains,
chanter, danser, etc.

Sensations physiques

Légèreté, respiration profonde, papillons
dans le ventre, énergie, chatouillements
dans les mains et les pieds, battements de
cœur rapides, etc.

