

L'Intello-émotif

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

Peur

Non-verbal

Cou rentré dans les épaules.
Regard craintif et fuyant.
Teint pâle.

Pensées

Tes pensées peuvent être négatives
(p. ex., Oh non! je ne trouve plus mes
parents dans la foule!).

Comportements

Sursauter, reculer, se cacher, crier,
pleurer, mettre ses bras devant soi, se
mettre en petite boule, trembler, etc.

Sensations physiques

Sensation de froid, accélération des
battements de cœur, bouche sèche,
muscles du corps en alerte, respiration
rapide et saccadée, ventre noué, mains
moites, etc.

