

L'Intello-émotif

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

Surprise

Pensées

Tes pensées peuvent être positives ou négatives (p. ex., selon ce qui a déclenché ton émotion)(p. ex., Beurk! c'est dégoûtant!).

Non-verbal

Yeux grands ouverts.
Bouche grande ouverte parfois.

Comportements

Sursauter, reculer, crier, mettre ses bras devant soi, etc.

Sensations physiques

Battements de cœur rapides, muscles des bras en alerte, respiration rapide, etc.

