

1

2

3

4

5

6

7

L'ÉCHELLE

DES

ÉMOTIONS



SÉRÉNITÉ

Je me sens capable de réussir ce que je fais.



JOIE

Je suis heureux/heureuse, j'ai envie de sourire.



SURPRISE

Je ne m'attendais pas à cela, c'est étonnant !



PEUR

Je me sens inquiet(ète) et mon cœur bat vite.



TRISTESSE

Je me sens triste et j'ai envie de pleurer.



HONTE

Je me sens gêné(e) et j'aimerais me cacher.



COLÈRE

Je suis en colère, tout m'énerve !