

Plier au centre, découper les pointillés, plier les parties blanches vers l'intérieur et les insérer l'une dans l'autre.

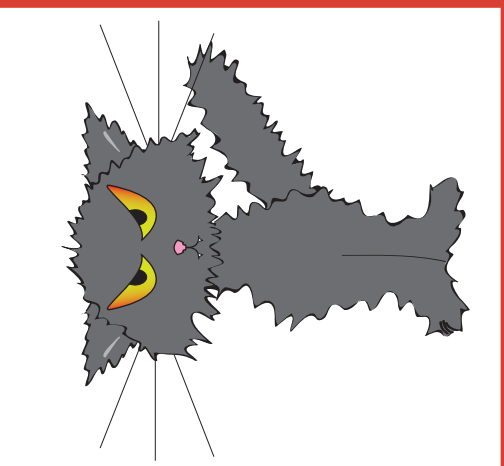
J'ai de la peine



ESSENTIEL

Je me sens triste  
Déçu  
Désappointé  
Malheureux  
Découragé  
Désespéré  
Chagriné  
Je me sens blessé  
Rejeté  
Abandonné  
Trahi  
J'ai de la peine

Je suis fâché

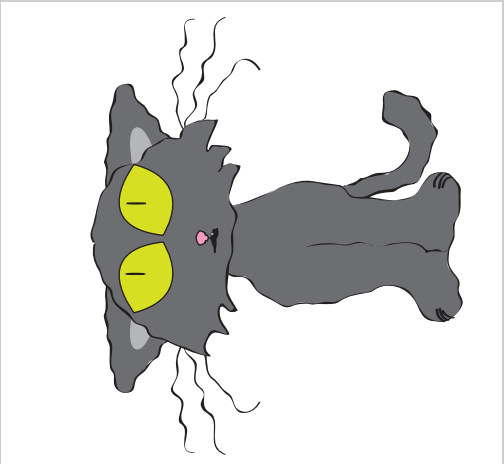


COLÈRE

Je me sens agressif  
Impatient  
Frustré  
Contrarié  
Choqué  
Je suis furieux  
Révolté  
Enragé  
Je me sens écrasé  
Méprisé  
J'en ai assez  
Je suis fâché

Plier au centre, découper les pointillés, plier les parties blanches vers l'intérieur et les insérer l'une dans l'autre.

J'ai peur



2103d

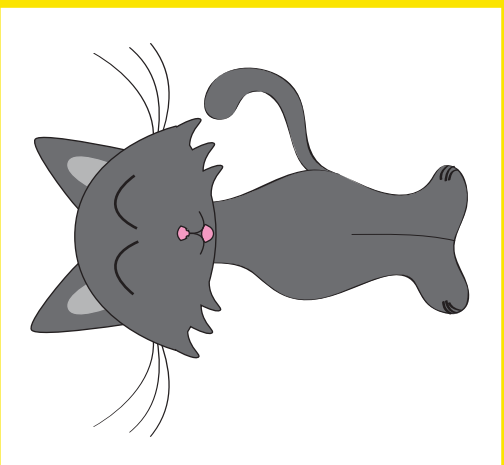
Je me sens effrayé

Alarmé  
Terrifié  
Paniqué  
Paralysé  
Terrorisé  
Je suis inquiet

Nerveux  
Tendu  
Anxieux  
Gêné

J'ai peur

Je suis content



210C

Je me sens joyeux  
De bonne humeur

Enthousiaste  
Emballé  
Excité  
Heureux

Je suis Ravi  
Enchanté  
Émerveillé  
Pétillant

Je rayonne de joie

Je suis content

Plier au centre, découper les pointillés, plier les parties blanches vers l'intérieur et les insérer l'une dans l'autre.

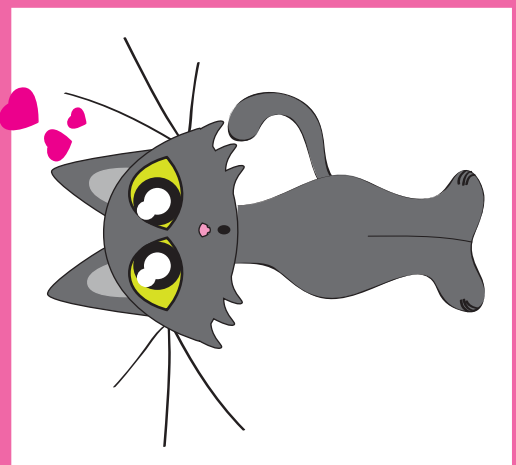
Je suis mélangé



CONFUSION

Je me sens mêlé  
Confus  
Désorienté  
Déboussolé  
Perdu  
Ambivalent  
Je me sens pris  
Coincé  
Troublé  
Embarrassé  
Surpris  
Je suis mélangé

Je me sens amoureux

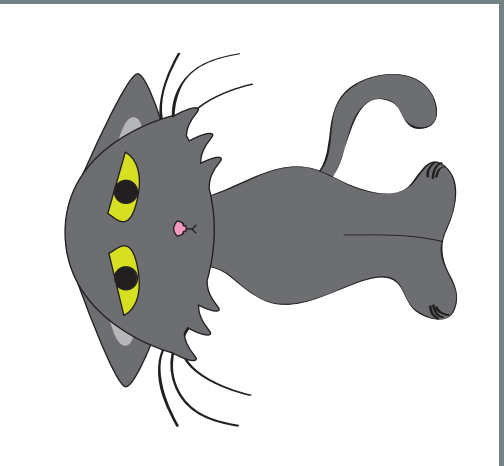


AMOUR

Je me sens amical  
Sociale  
Tendre  
Amoureux  
Attentionné  
Gentil  
Compréhensif  
Je me sens aimé  
Compris  
Accepté  
Respecté  
Je me sens affectueux

Plier au centre, découper les pointillés, plier les parties blanches vers l'intérieur et les insérer l'une dans l'autre.

J'ai honte



HONTE

Je me sens faible

Fragile

Vulnérable

Démuni

Dépassé

Je me sens ébranlé

Impuissant

Coupable

Incapable

Dévalorisé

Diminué

J'ai honte

Je suis fier de moi



FIERTÉ

Je me sens fort

Brave

Compétent

Puissant

Je me sens important

Confiant

Déterminé

Capable

Apprécié

Valorisé

J'ai réussi

Je suis fier de moi