

Thermomètre des émotions

**En colère : Je suis en
perte de contrôle!**



**Fâchée ou fâché :
Si je ne prends aucun
moyen pour me calmer,
tout va basculer!**



**Contrariée ou contrarié :
Je commence à ne plus
me sentir bien!**



**Calme : Je me sens
bien!**

