

# 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!**

