**Fiche 4. JOURNAL DES ÉMOTIONS**

Nom: Début de la semaine :

Enregistrez une émotion (soit l'émotion la plus forte de la journée, celle qui a duré le plus longtemps, la plus douloureuse ou celle qui vous a posé le plus de problèmes). Analysez cette émotion. Remplissez la feuille de travail « Observer et Décrire les Émotions » (feuille de travail sur la régulation des émotions 4 ou 4a) si nécessaire, ainsi que cette fiche.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Émotion** | **Action** | **Communiquer avec les autres** | | | **Communiquer avec moi** | |
| Nom de l’émotion | Qu’est-ce que mon émotion m’a motivé à faire  (ex.: quel a été le but de cette émotion ?) | Comment mon émotion a-t-elle été exprimée aux autres ? (apparence non-verbal, mots, actions) | Quel message mon émotion a-t-elle envoyé aux autres ? | Quel a été l’effet de mon émotion sur les autres ? | Qu’est-ce que mon émotion me disait ? | Comment ai-je vérifié les faits ? |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |