

Carnet personnel d'émotions

Format semainier

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____

Ce carnet t'appartient. Tu peux y écrire chaque jour comment tu te sens, ce qui t'a marqué et ce qui pourrait t'aider à aller mieux. Tu peux l'illustrer, écrire, dessiner ou utiliser des émoticônes.

Lundi

😊 Je décris mon émotion du jour (émoticône, mot ou phrase) :

🧠 Ce qui a provoqué cette émotion :

🌈 Ce qui pourrait m'apaiser ou me redonner le sourire :

Mardi

😊 Je décris mon émotion du jour (émoticône, mot ou phrase) :

🧠 Ce qui a provoqué cette émotion :

🌈 Ce qui pourrait m'apaiser ou me redonner le sourire :

Mercredi

😊 Je décris mon émotion du jour (émoticône, mot ou phrase) :

🧠 Ce qui a provoqué cette émotion :

🌈 Ce qui pourrait m'apaiser ou me redonner le sourire :

Jeudi

😊 Je décris mon émotion du jour (émoticône, mot ou phrase) :

🧠 Ce qui a provoqué cette émotion :

🌈 Ce qui pourrait m'apaiser ou me redonner le sourire :

Vendredi

😊 Je décris mon émotion du jour (émoticône, mot ou phrase) :

🧠 Ce qui a provoqué cette émotion :

🌈 Ce qui pourrait m'apaiser ou me redonner le sourire :