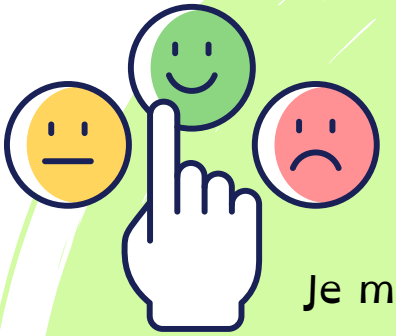
ATELIERS-RÉALITÉ

J'exprime mes émotions

Bien exprimer ses émotions n'est pas toujours facile. Utilise toujours un message qui commence par JE :



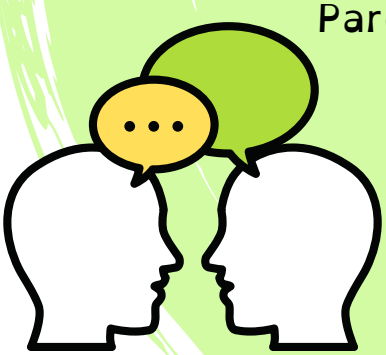
Quand =

Je décris la situation ou le contexte qui me fait vivre une émotion
Ex : "Quand je fais les routines"

Je me sens =

Je nomme l'émotion que je vis ou j'explique comment je me sens en utilisant le "JE"

Ex : "JE suis déçu(e) et même en colère"



Parce que =

J'explique pourquoi je me sens comme ça

Ex : "Parce que je ne te sens pas impliqué.."

J'aimerais =

J'indique ce qui me ferait me sentir bien et je nomme mon besoin

Ex : "J'aimerais que tu me soutiennes d'avantage/que tu m'aides en faisant.."

ASSOCIATION PANDA SAGUENAY–LAC-ST-JEAN