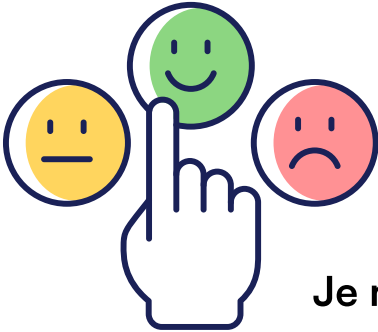


J'exprime mes émotions

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

Quand =



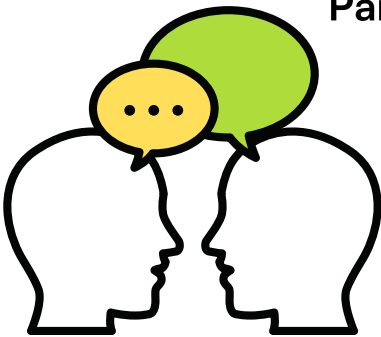
Je décris la situation ou le contexte qui me fait vivre une émotion

Je me sens =

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

Parce que =

J'explique pourquoi je me sens comme ça



J'aimerais =

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