

Mon plat préféré



Mon livre préféré



Mon jeu préféré

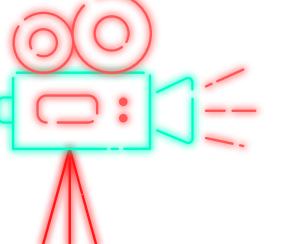


Ce que j'aime en ce moment

Ma chanson préférée



Mon film préféré



Mon activité préférée



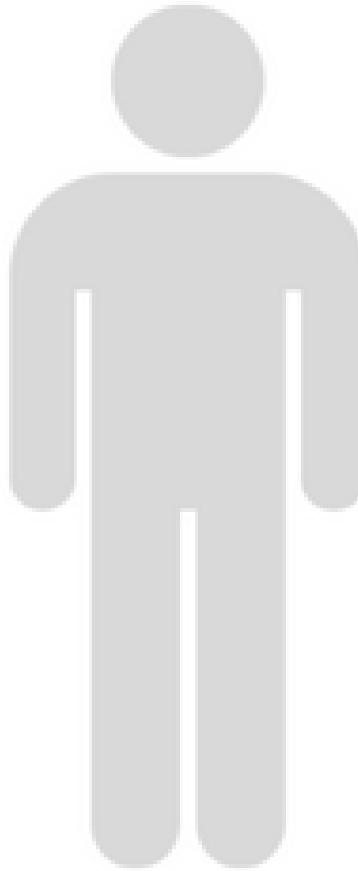
Ma blague préférée



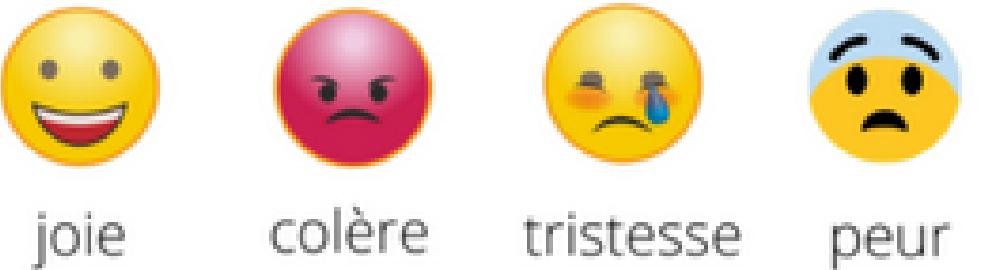


Comment je me sens

Localisation des sensations

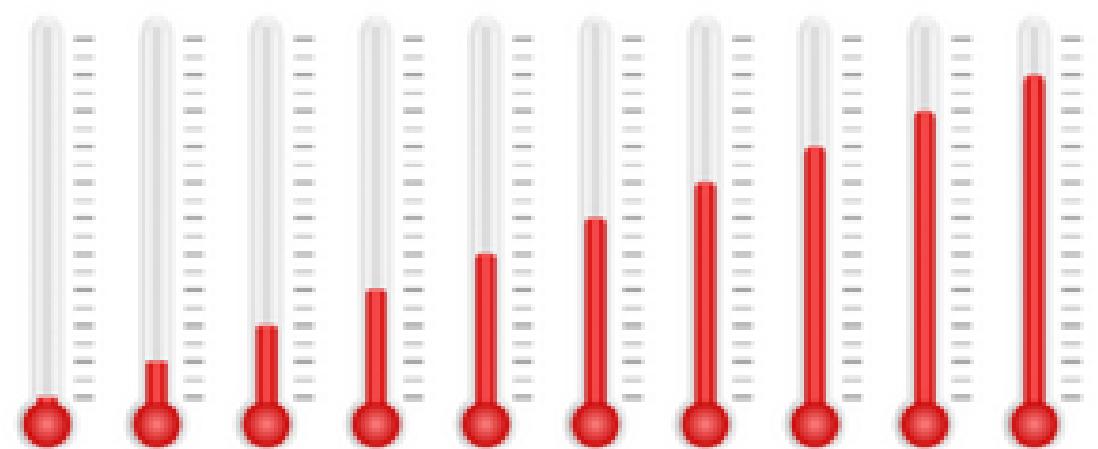


Nature de l'émotion

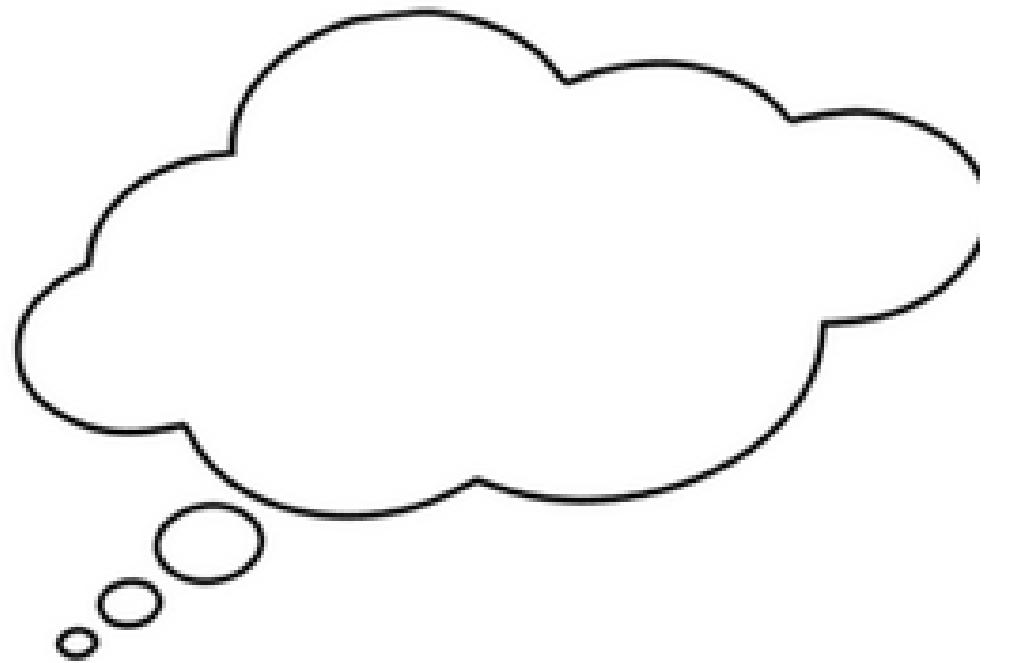


Je peux éprouver plusieurs émotions en même temps et éprouver des émotions très différentes d'un jour à l'autre.

Intensité de l'émotion de 0 à 10



Pensées



Ce qui me fait peur

Ce qui me rend triste

Ce qui me rend joyeux

Ce qui me met en colère

Ce qui m'apaise

Où à qui je peux demander de l'aide

Le lieu qui m'apaise

Une activité que j'aime faire

La nourriture que j'aime

La musique qui m'apaise

Les animaux auprès de qui j'aime être

Les personnes qui m'aiment

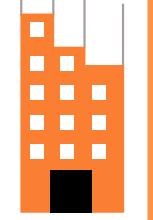


Les personnes que j'ai envie de voir

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les lieux où j'ai envie d'aller

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Les activités que j'ai envie de pratiquer



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ce que j'ai envie de faire après le confinement

D'autres choses qui me manquent

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____