



# Fiche maîtresse 1 : Tableau des sentiments

Du #OpheaPourTous: Tableau de choix de la rentrée

Tu peux ressentir diverses émotions au cours de la journée à l'école. Parfois, l'environnement physique peut te faire sentir d'une certaine façon, que ce soit les gens et les interactions que tu as avec les autres, ou même une activité particulière qui peut changer ton humeur. Il est normal de ressentir un éventail d'émotions et il est important de reconnaître les liens entre :



Remplis le tableau de sentiments ci-dessous pour apprendre des façons d'exprimer et de gérer tes sentiments.

Sentiment	Décris ce que tu ressens relativement à ce sentiment.	Décris une façon saine d'exprimer tes sentiments.