

persévérante	sportif	déterminé	débrouillard
fiable (on peut compter sur moi)	rassurant	attentionné	empathique
sérieux	rusé	concentré	prudent
logique	curieux	souriant	joyeux
solidaire	amical	humble	autonome
patient	dynamique	sincère	courageux
fidèle	ordonné	créatif	enthousiaste
drôle	juste	généreux	sympathique

J'apprends à reconnaître mes forces, mes qualités

J'apprends à reconnaître mes valeurs

J'écris les héros, héroïnes, métiers que j'admire, qui m'inspirent, les valeurs qu'ils ou elles défendent.

Formuler un message clair

1. Demander de parler à la personne

2. Lui dire ce qu'il s'est passé pour toi (sans accuser, juger)

3. Ce que tu as ressenti

4. Ce que tu demandes / attends

-Tu peux juste demander si la personne a compris, entendu ce que tu avais à dire

- Tu peux proposer une solution pour que ça ne se reproduise pas

Source: Kit empathie MEN

J'apprends à bien identifier les besoins chez moi et chez les autres

Les émotions sont des signaux. Elles nous indiquent si nos besoins ont été respectés ou non.

besoins physiologiques

besoin de me sentir en sécurité

besoin d'avoir confiance en moi

sentir intégré.e

compétent.e

autonome

besoin de me sentir

besoin d'être

Quand quelque chose te dérange, tu as plusieurs choix :

réévaluation

refus

message clair

appel à l'aide

Réguler, utiliser mes émotions

Dans les situations qui te stressent, identifie l'intensité du stress que tu ressens, ce que tu penses, comment tu pourrais répondre à tes besoins.

Tu peux écrire, dessiner ici ce qui te permet de te calmer, de t'apaiser (musiques, activités, ...)

quand tu es triste, en colère ou quand tu as peur, ...



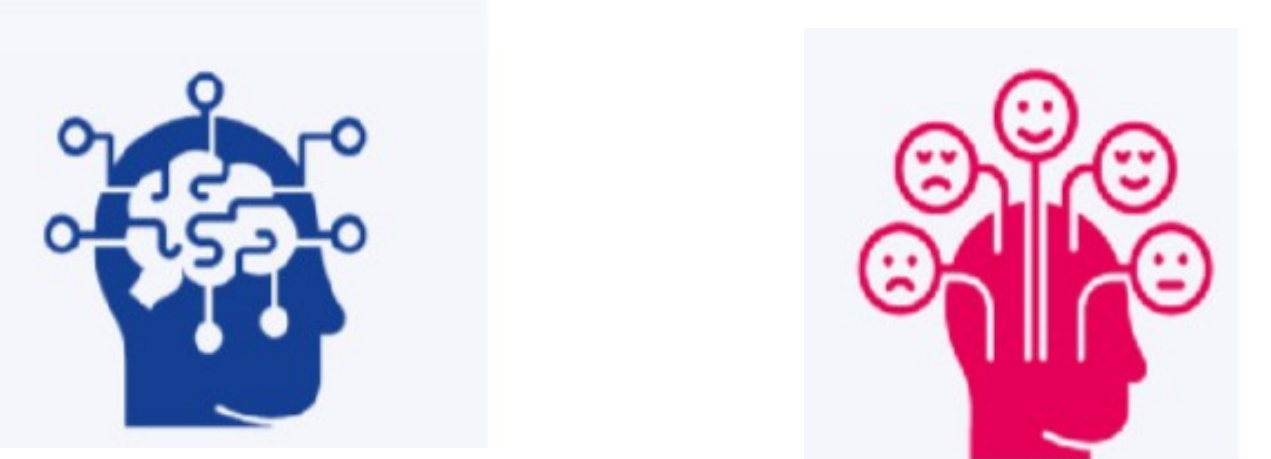
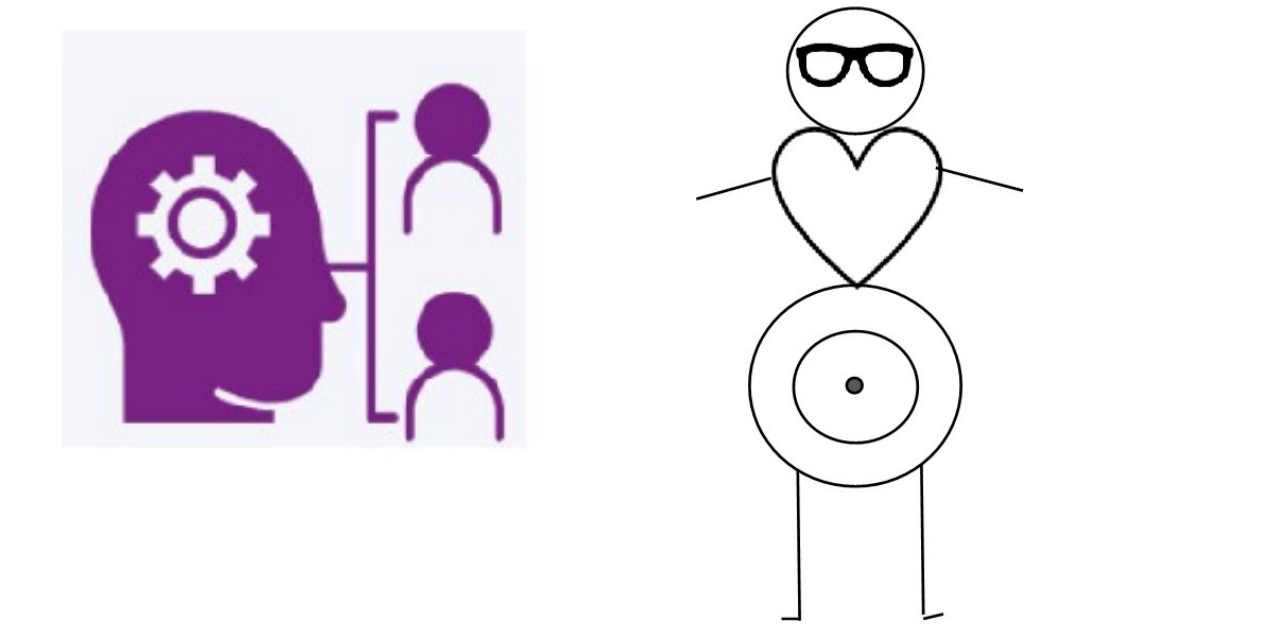
https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9y_w

J'apprends à bien identifier les émotions chez moi et chez les autres

Source: Santé publique France, kit empathie MEN

TRISTESSE	anément	accablé	déprimé	triste	peine	chagriné	affecté
DEGOUT	horripilé	désabusé	écœuré	dégoûté	amer	incommodé	dérangé
SURPRISE	ébahi	stupéfait	trappé	surpris	embarrassé	étonné	en alerte

JOIE	en extase	émerveillé	heureux	joyeux	content	satisfait	confiant
PEUR	horrihé	terrifié	paniqué	apeuré	anxieux	inquiet	préoccupé
COLERE	enragé	furieux	exaspéré	en colère	énervé	irrité	contrarié



Mon petit livre pour prendre soin de moi, des autres, de mes relations