

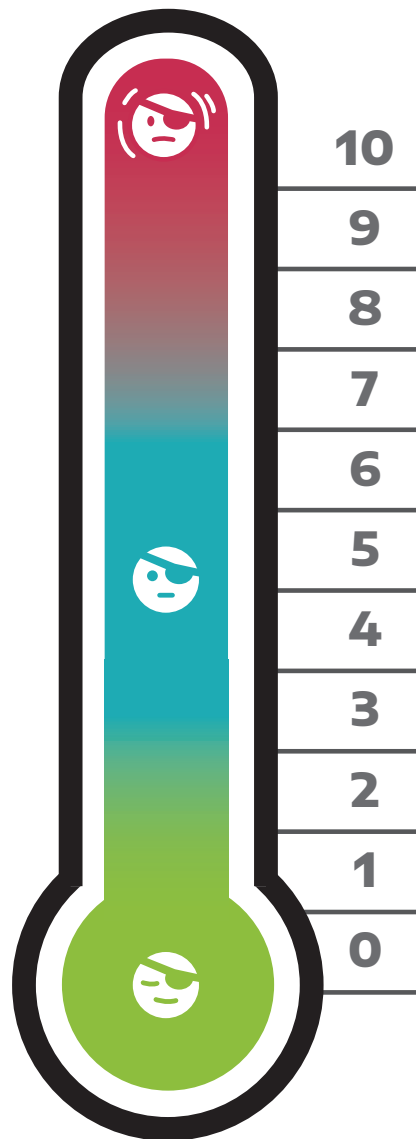
# THERMOMÈTRE DE L'HUMEUR

Ce thermomètre permet de te situer face à l'humeur que tu peux ressentir dans ton corps ou dans ta tête

## VOICI LES ÉTAPES POUR ÉVALUER TON HUMEUR :

1. Ferme les yeux doucement.
2. Prends trois grandes respirations.
3. Réfléchis à comment tu te sens présentement.
4. Ouvre les yeux et évalue de 0 à 10 jusqu'à quel point tu te sens bien et calme.
5. Note ta réponse sur le thermomètre.

*Tu peux ensuite identifier l'émotion que tu ressens à l'intérieur de toi à l'aide de l'affiche des émotions.*



**TU TE SENS  
AGITÉ DANS TON  
CORPS OU DANS  
TA TÊTE**



**TU NE TE SENS  
NI CALME,  
NI AGITÉ**



**TU TE SENS  
BIEN ET CALME  
DANS TON CORPS  
OU DANS TA TÊTE**

Extrait du livre : « Le Trésor de l'Île Rouge ».