



## FICHE OUTIL – ATELIER 4

### Le thermomètre du découragement

A l'aide de ce « thermomètre », apprends à mettre des mots sur les différents niveaux du découragement ...  
Si tu étais triste ou découragé comme Tom, où mettrais-tu ton niveau émotionnel ? Quels seraient tes mots ?  
Par exemple : « C'est dur ! » ou « Je suis désespéré(e) », etc.

