



FICHE OUTIL - ATELIER 4A

La tristesse, le découragement, c'est comment ?

Complète le tableau ci-dessous, en classant les différents indices par niveau d'intensité.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...



FICHE OUTIL - ATELIER 4A

La tristesse, le découragement, c'est comment ?

Etiquettes à découper pour les répartir et les coller dans le tableau.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...
Je me sens impuissant, incapable d'agir.	Je n'ai plus d'énergie. Je me replie dans mon coin.	« Je n'y arriverai jamais. »
Je me sens écrasé.	J'ai du mal à respirer. Je pleure.	« Je suis nul. »
Je me sens épuisé.	Mes yeux sont baissés vers le sol.	« C'est trop difficile pour moi. »
Je me sens abattu.	Mon dos est rond et mon corps est mou.	« Pffff ! Pourquoi ça tombe sur moi ? »
Je me sens découragé.	Ma voix est basse et lente.	« C'est dur. »
Je me sens triste.	Je soupire. Ma respiration est courte.	« Je n'ai goût à rien. Je m'ennuie. »
Je me sens un peu lent, sans élan.	Mon corps est lourd.	« Je suis seul. »