**Retex**

# I. VOIR

- Quel degré d’importance accordé aux émotions ? (de 1 à 10)

- Quelles sont les émotions que vous repérez parmi : la surprise, la joie, l’amour, la peur, la colère, le dégout, la tristesse ?

- Classer les émotions du plus repérable au moins repérable et indiquez pour chacune d’entre elles leur valeur communicative (de 1à 10)

1 la surprise 2 la joie

3 l’amour 4 la peur

5 la colère 6 le dégout

7 la tristesse

- Proposer 2 indicateurs verbaux et/ou non verbaux, par émotions,

La surprise

La joie

L’amour

La peur

La colère

Le dégout

La tristesse

# II COMPRENDRE

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Emotions | Suis capable de rapporter l’émotion à ce que vit l’a personne ? (de 1 à 10) | Suis capable d’identifier l’élément déclencheur ? (de 1 à 10) | Suis capable de le traduire en besoin à satisfaire ? (de 1 à 10) |
| La surprise |  |  |  |
| La joie |  |  |  |
| L’amour |  |  |  |
| La peur |  |  |  |
| Le colère |  |  |  |
| Le dégoût |  |  |  |

# III AGIR

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Émotions | Quel impact sur moi (préciser ses propres ressentis) | Quelle gestion de cet impact (préciser sa démarche étapes par étapes) |
| La surprise |  |  |
| La joie |  |  |
| L’amour |  |  |
| La peur |  |  |
| Le colère |  |  |
| Le dégoût |  |  |

# IV ANALYSER

# V RETENIR