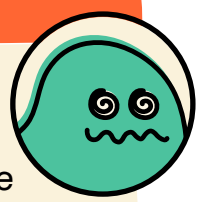
Thermomètre des émotions

MANIFESTATIONS ASSOCIÉES ZONE ROUGE



Panique/Rage
Trouble de la respiration
Impression de perdre le contrôle
Désorganisation
Agressivité
Impulsivité

MANIFESTATIONS ASSOCIÉES ZONE ORANGE

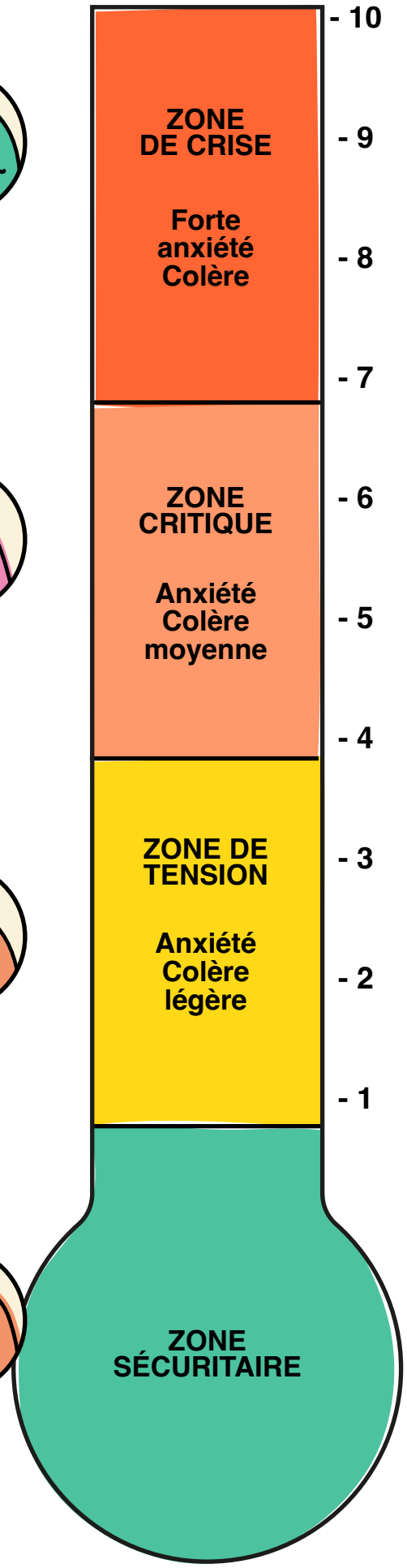
Colère/anxiété
Maux de tête ou ventre/
boule à l'estomac
Difficulté de communication
Distorsion de la pensée
Attention et concentration difficile

MANIFESTATIONS ASSOCIÉES ZONE JAUNE

Inquiétudes /Irritabilité
Capacité réduite pour
solutionner des problèmes
Tension

MANIFESTATIONS ASSOCIÉES ZONE VERTE

Calme
Joviale
Détendu
Capacité à résoudre les problèmes



STRATÉGIES ZONE ROUGE

STRATÉGIES ZONE ORANGE

STRATÉGIES ZONE JAUNE

STRATÉGIES ZONE VERTE