



1. Découper la réglette choisie (à gauche pour les plus jeunes ; à droite pour les plus âgés) et l'une des deux bandes bleues.
2. Plier et coller ensuite cette bande bleue de sorte à en faire un curseur qui glisse le long de la réglette.
3. Insérer enfin la réglette dans ce curseur qui servira à désigner le smiley choisi.



## Vocabulaire des émotions (liste non exhaustive)

<b>Je suis.....,</b>							
A bout Consterné Désemparé Agité Accablé	Agacé Amer Angoissé Anxieux Apeuré	Blessé Bouleversé Dépassé Déprimé Dégoûté	Embarrassé En colère Ennuyé Crispé Ecoeuré	Fâché Excité Exaspéré Epuisé Fatigué	Tremblant Seul Triste Désespéré Atterré	Honteux Méfiant Impatient Inquiet Vexé	Déçu Jaloux Fragile Furieux ...
<b>Je ressens ...,</b>							
Du chagrin    De l'ennui    De la peur    De la pitié							
<b>Je suis...,</b>							
Admiratif Surpris Etonné Emerveillé Consolé	Joyeux Satisfait Soulagé Optimiste Gai	Content Curieux De bonne humeur Emu	En sécurité Enchanté Enthousiaste Excité Vivant Confiant	Touché Reconnaissant Fier Etonné Calme Détendu	Amoureux Heureux Intéressé Rassuré Timide	Soulagé Surpris Sûr de moi	Tranquille...
<b>Je me sens plein ....</b>							
D'énergie    D'espoir    De tendresse    D'amour    De douceur    De compréhension    D'entrain							

[Extrait de l'Attitude santé](#), USEP

