

Mon Emo-week

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	
Après-midi					
Soir					



"Je sélectionne ici les émotions que j'ai ressenties pendant ma journée"



Colère

- Agacé
- Frustré
- Contrarié
- Exaspéré
- Froissé
- Furieux
- Jaloux
- Irrité



Tristesse

- Abattu
- Déçu
- Blessé
- Impuissant
- Désespéré
- Intimidé
- Rejeté
- Dégoûté
- Pessimiste
- Gêné



Peur

- Angoissé
- Anxieux
- Stressé
- Inquiet
- Méfiant
- Craintif
- Tendus



Joie

- Content
- Rassuré
- Fier
- Excité
- Satisfait
- Enchanté
- Serein
- Ravi
- Inspiré
- Confiant