|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **La conceptualisation de l’émotion**  | **2** |

***→ J’identifie l’émotion ou les émotions que la situation me fait vivre.***

|  |
| --- |
| **D’après moi, ce que je ressens, c’est…** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***→ Je réfléchis aux effets que cette ou ces émotions produisent sur moi.***

***→ Je décris les effets produits.***

***→ J’essaie de les expliquer.***

**Les effets sur mon niveau d’activation**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les effets sur la direction de mes comportements**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les effets sur l’aisance que je ressens**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les effets sur la perception que j’ai de moi**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |