

Identification de l'habileté : \_\_\_\_\_

➤➤ *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

---

---

---

---

---

---