

EXERCICE 4.2 : Identifiez vos émotions et évaluez-en l'intensité

Cet exercice vous invite à vous entraîner à évaluer l'intensité de vos émotions. Notez sur les lignes vierges les situations et les émotions que vous avez identifiées sur la feuille d'exercice 4.1. Pour chaque situation, évaluez l'intensité de l'une des émotions identifiées à l'aide de l'échelle de 0 à 100. Soulignez l'émotion dont vous avez évalué l'intensité.

■ Situation 1 :

Émotions :

Nulle 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Plus intense
que jamais

■ Situation 2 :

Émotions :

Nulle 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Plus intense
que jamais

■ Situation 3 :

Émotions :

Nulle 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Plus intense
que jamais

■ Situation 4 :

Émotions :

Nulle 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Plus intense
que jamais

■ Situation 5 :

Émotions :

Nulle 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Plus intense
que jamais