
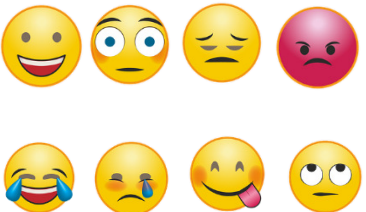


## Vidéo n°2 : « Ma météo intérieure »

### Annexe 1

Interrogez votre météo intérieure : - Comment je me sens aujourd'hui ?

- De quoi ai-je besoin pour aller mieux ?

<p>Ma météo intérieure</p>	
<p>Mes émotions liées à ma météo « Je ressens de ..... »</p> 	<p><i>Amour Bonheur Joie Satisfaction Entraîn Gaieté Amusement Gratitude Extase Optimisme Contentement Fierté Excitation Soulagement Euphorie Espoir Inspiration Sérénité Tranquillité Colère Agressivité Agitation Amertume Dégoût Mécontentement Frustration Haine Jalousie Irritation Exaspération Rancune Tristesse Chagrin Désespoir Malheur Anxiété Insécurité Dépression Souffrance Solitude Découragement Nervosité Méfiance Inquiétude Tension Remord Culpabilité Regret Timidité Audace Courage Détermination Doute Bougeotte Impuissance Indifférence</i></p>
<p>Ce dont j'ai besoin pour aller mieux « J'ai besoin de .... »</p>	<p><i>Partager Parler Pleurer Rire Voir mes ami(e)s Me détendre Aide Autonomie Liberté Être compris Jouer Me reposer Me défouler Sécurité Changement Être seul(e) Être entouré(e) Être écouté(e) Attention Bienveillance Prendre confiance en moi Considération Trouver mon équilibre Prendre un nouveau départ M'exprimer Ordre Paix Réconfort Soutien</i></p>