

A quelle émotion suis-je ?



Je me sens bien. Je suis dans un état normal.



Je suis gêné mais je gère mes émotions.



Je suis contrarié, quelque chose me gêne.



Je suis fatigué. Je commence à ne plus réussir à rester calme.



Je suis sur le point d'exploser. Je ne contrôle plus.



Je perds le contrôle. Je n'en peux plus !

