

Tableau de régulation des émotions

Date	Émotion(s) (Ce que je ressens, là maintenant)	Sensation(s) corporelle(s) (Qu'est ce que je ressens dans mon corps dans cette situation ?)	Pensée(s) associée(s) - Sur moi - Sur l'autre / les autres - Sur le monde et la vie	Besoin(s) correspondant(s) (ex : tranquillité, reconnaissance, partage, compréhension ...)	Actions possibles à mettre en œuvre pour satisfaire le(s) besoin(s)