



# *La façon dont je me sens*

Sur les pages suivantes, tu trouveras 30 petites phrases. Chaque phrase est un énoncé à propos de ce que tu peux ressentir ou penser de tes sentiments. Indique pour chaque phrase si la phrase est vraie, parfois vraie ou pas vraie pour toi. Choisis la réponse qui te correspond le mieux. Tu ne peux cocher qu'une seule réponse. Si tu trouves que c'est difficile, choisis la réponse qui te correspond la plupart du temps. Différents enfants ont différents sentiments et idées à propos de leurs sentiments. Donc, il n'y a ni de bonne, ni de mauvaise réponse parce que c'est juste à propos de ce que toi tu penses.

Par exemple, la phrase :

« Quand je me sens contrarié(e), j'essaie d'oublier ça »

Si cet énoncé est vrai pour toi, alors mets une croix dans la case « vrai »

Pas vrai	Parfois vrai	Vrai
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Si cet énoncé est parfois vrai pour toi, alors mets une croix dans la case « parfois vrai »

Pas vrai	Parfois vrai	Vrai
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si cet énoncé n'est pas vrai pour toi, alors mets une croix dans la case « pas vrai »

Pas vrai	Parfois vrai	Vrai
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Pas vrai	Parfois vrai	vrai
1 Je suis souvent confus(e) ou perplexe à propos de ce que je ressens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Je trouve ça difficile d'expliquer à un(e) ami(e) comment je me sens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Les autres personnes n'ont pas besoin de savoir comment je me sens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Quand j'ai peur ou que je suis nerveux(se), je ressens quelque chose dans mon ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 C'est important de savoir comment mes amis se sentent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Quand je suis fâché(e) ou contrarié(e), j'essaie de comprendre pourquoi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 C'est difficile de savoir si je me sens triste, fâché(e) ou autre chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Je trouve ça dur de parler à quelqu'un de comment je me sens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Quand je suis contrarié(e) à propos de quelque chose, je le garde souvent pour moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Quand je me sens contrarié(e), je peux aussi le ressentir dans mon corps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Je ne veux pas savoir comment mes amis se sentent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Mes sentiments m'aident à comprendre ce qu'il s'est passé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Je ne sais jamais exactement quelle sorte de sentiment j'ai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Je peux facilement expliquer à un ami comment je me sens à l'intérieur de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Quand je suis fâché(e) ou contrarié(e), j'essaie de le cacher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Pas vrai	Parfois vrai	Vrai
16	Je ne ressens rien dans mon corps quand j'ai peur ou que je suis nerveux(se).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Si un(e) ami(e) est contrarié(e), j'essaie de comprendre pourquoi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Quand j'ai un problème, ça m'aide quand je sais ce que je ressens à propos de celui-ci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Quand je suis contrarié(e), je ne sais pas si je suis triste, si j'ai peur ou si je suis fâché(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Quand je suis contrarié(e), j'essaie de ne pas le montrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Mon corps se sent différent quand je suis contrarié(e) à propos de quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Je ne m'inquiète pas de comment mes amis se sentent à l'intérieur d'eux-mêmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	C'est important de comprendre comment je me sens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Parfois, je me sens contrarié(e) et je ne sais pas pourquoi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Quand je me sens mal, ce n'est l'affaire de personne d'autre que moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Quand je suis triste, mon corps se sent faible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Je sais habituellement comment mes ami(e)s se sentent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Je veux toujours savoir pourquoi je me sens mal à propos de quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Je ne sais pas souvent pourquoi je suis fâché(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Je ne sais pas quand quelque chose me contrariera ou pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Vérifie bien que tu as mis une croix à chaque phrase.***

***Merci !***