

VII.IX Exercice - Échelle de gradation des émotions¹⁵

1 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
2 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
3 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
4 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
5 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
6 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
7 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
8 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
9 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	
10 =	Émotions:	
	Sensations physiques:	

¹⁵ Adapté de «Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique» de Dre Pascale Brillon (2005)