

## Météo émotions mes premières règles:

Zone	Hormonale	Extérieure	Actions
<b>Rouge (Très Énervée)</b> 	Colère ou tristesse incontrôlable, amplifiée par les hormones.	Un gros conflit ou pression intense exacerbé les émotions.	-Chercher du soutien immédiat (parler à un proche). -Faire du sport ou une activité physique pour libérer la tension.
<b>Orange (Débordée)</b> 	Sentiment d'être submergée, pleurs fréquents.	Situation stressante provoquant une grande émotion.	-Parler à un adulte de confiance. -Pratiquer des exercices de relaxation ou de yoga.
<b>Jaune (Irritée)</b> 	Irritation soudaine sans raison claire.	Un conflit ou un contretemps.	-Se calmer avec des exercices de respiration. -Écrire dans un journal pour exprimer ses sentiments.
<b>Verte (État Normal)</b> 	Léger sentiment de fatigue ou de changement d'humeur	Petites frustrations, mais globalement bien.	-Discuter avec un ami. -Faire une activité relaxante (lecture, musique)
<b>Bleue (Calme)</b> 	Peu ou pas d'influence hormonale ressentie.	Journée agréable, aucun événement perturbateur.	-Prendre du temps pour soi. -Méditation ou relaxati

