

My MEMORY HELPER



OFF TRAIL



Sadness



Fear



Joy



Surprise



Anger



Disgust

Recognizing
your emotions



Text is under a [CC BY-NC 4.0 licence](#). Graphics designed with Canva are under [Canva's content licence](#).
© OFF-TRAIL program by Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025). Université de Sherbrooke.

Financial contribution from



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale