



Petit livre pour  
Apprendre à surfer  
sur les émotions



# Découpe ton personnage de surfeur



MAINTENANT, CHOISIS LA VAGUE QUI CORRESPOND  
À LA FORCE DE L'ÉMOTION QUE TU RESSENS PARMIS  
LES 3 DÉCORS ET PLACE TON SURFEUR DESSUS QUAND  
TU SENS QUE TU ES PRÊT.

Force 3

Force 2

Force 1

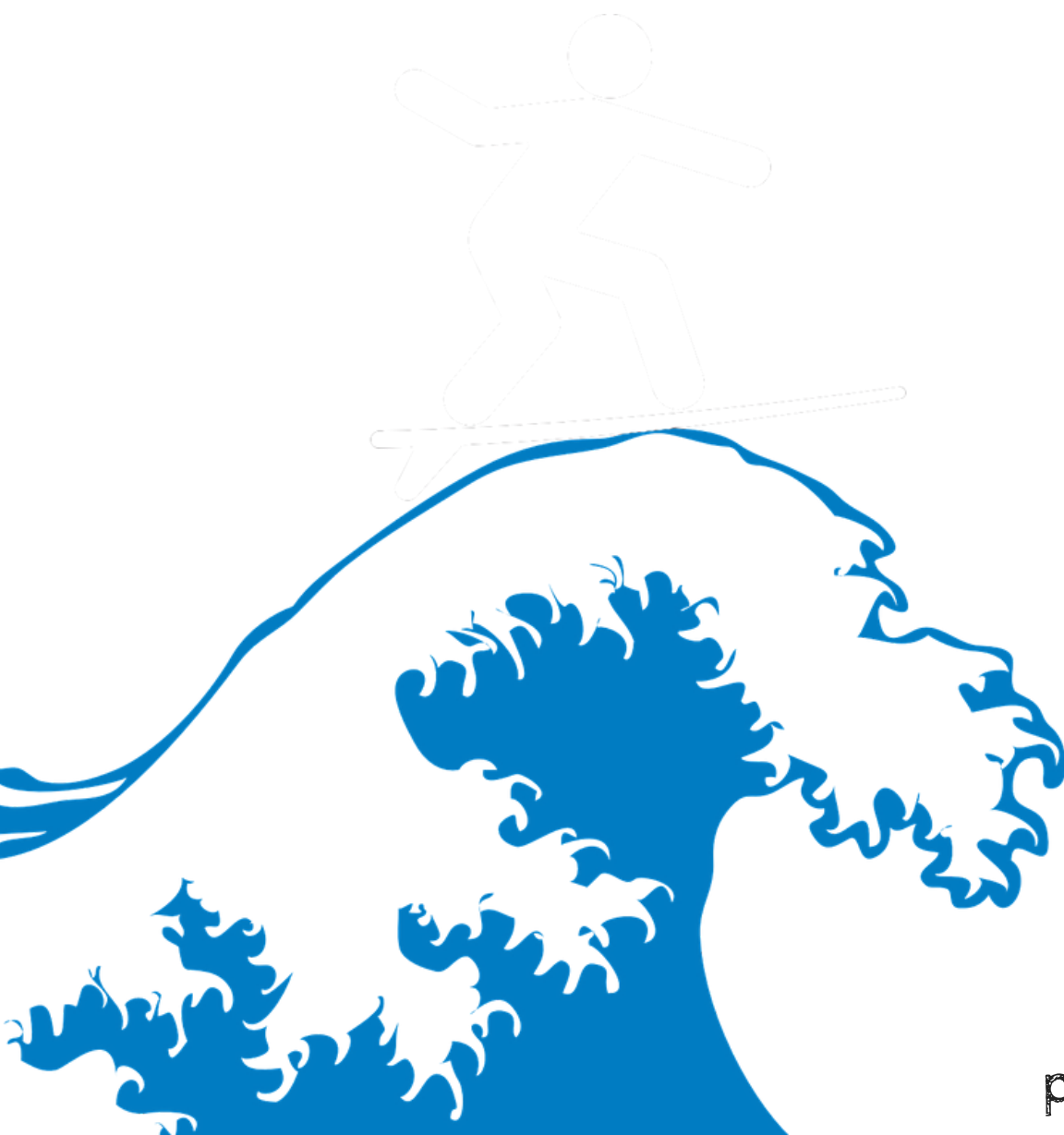
POUR MIEUX SURFER, TU PEUX CITER L'ÉMOTION QUE TU RESSENS, LA MONTRER SI TU LA RECONNAIS  
DANS LES EXPRESSIONS CI-DESSOUS OU DÉCRIRE LES SENSATIONS DANS TON CORPS :



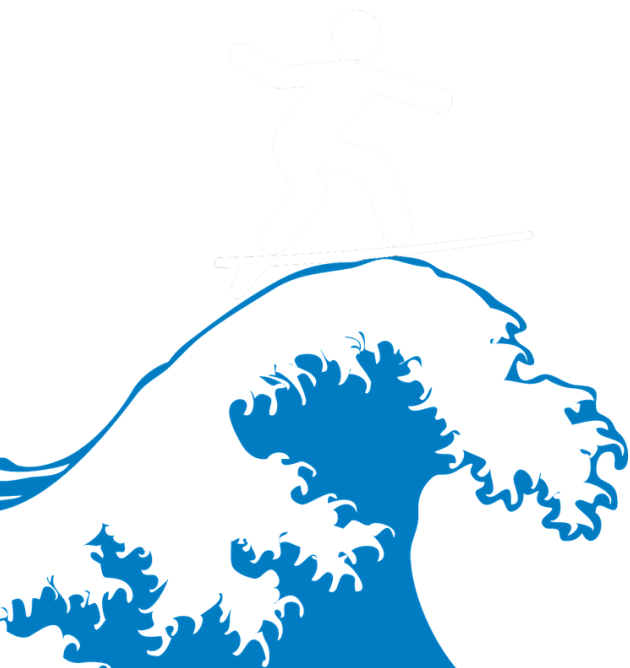
# Emotion Force 3



# Emotion Force 2



# Emotion Force 1



COMMENT TE SENS-TU MAINTENANT ?

SENS-TU TOUJOURS DES VAGUES ?

SI OUI, PRENDS DE NOUVEAU TA PLANCHE ET ESSAYONS DE DÉCOUVRIR  
QUELLE EST LEUR ORIGINE EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS.

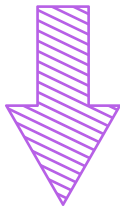
**Quand cette vague a-t-elle  
commencé ?**

**Qu'as-tu pensé à ce moment là ?**

**À quel endroit de ton corps  
ressens-tu des sensations ?**

**De quoi as-tu besoin ?**

DÈS QUE TU TE SENTIRAS APAISÉ, POSE TON SURFEUR SUR L'EAU CALME DE LA DERNIÈRE IMAGE.





Sérénité

