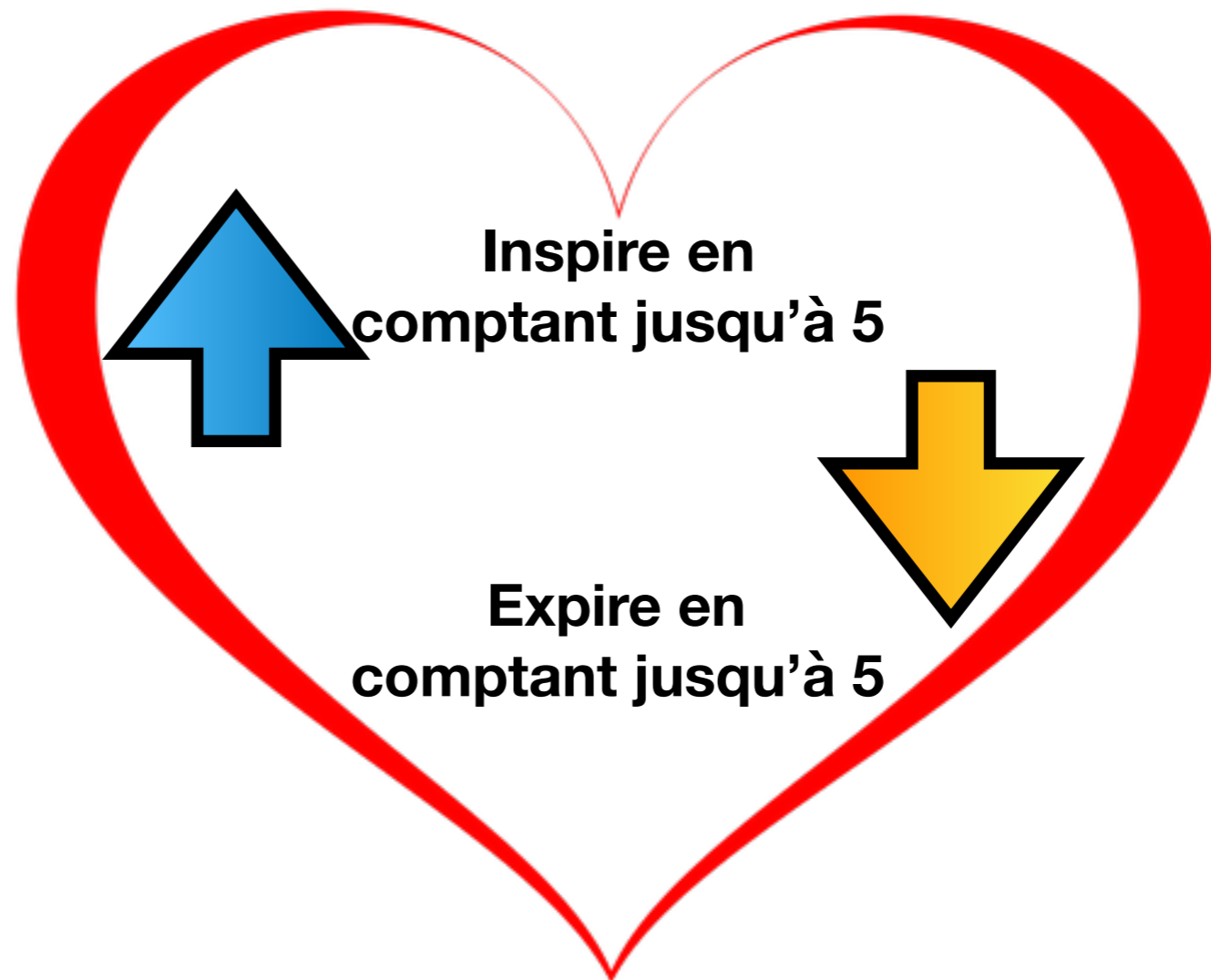


C'est en **soufflant** qu'on régule nos émotions

PAUSE



Recommence jusqu'à ce que tu te sentes mieux

C'est en **parlant** qu'on régule nos émotions

Surprise

Joie

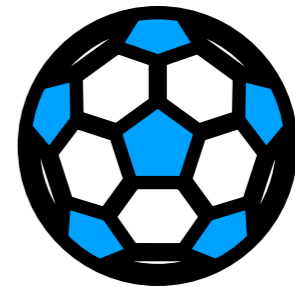


Honte

Peur

Tristesse

C'est en **bougeant qu'on
régule nos émotions**



**C'est en dessinant qu'on
régule nos émotions**



**C'est en câlinant qu'on
régule nos émotions**



C'est en **imaginant** qu'on régule nos émotions



Imagine que tu es
dans une cabane paisible et protectrice

C'est en **chantant qu'on
régule nos émotions**

