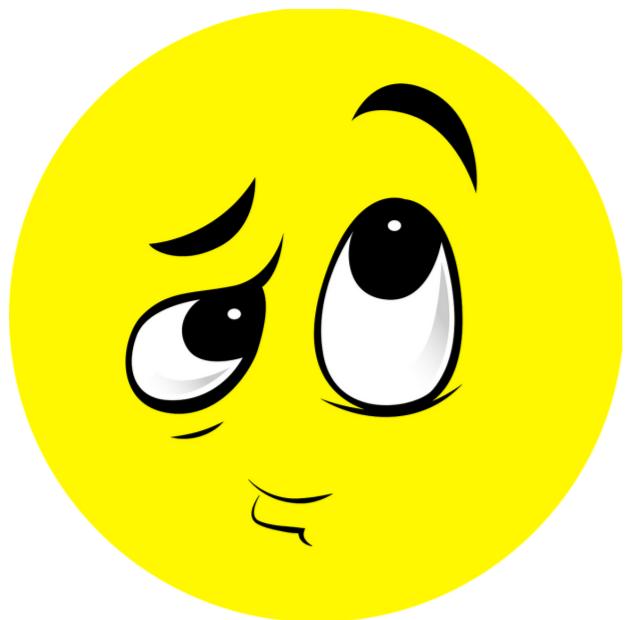


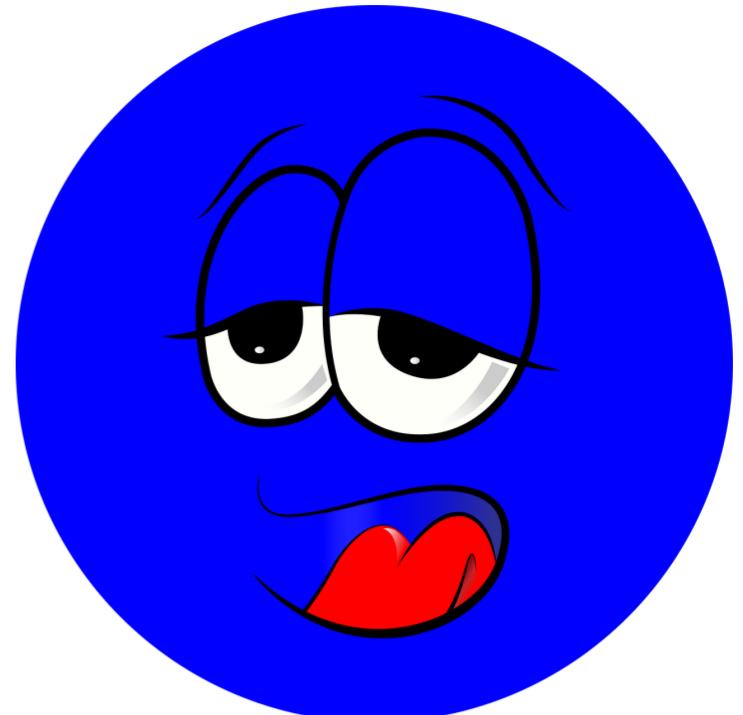
**1** Montre l'émotion que tu ressens en ce moment.



Dégoût



Colère



Malaise



Peur



Tristesse



Joie

papapositive.fr

**2** Cite l'émotion que tu ressens :

" JE RESSENS ... "



**3** Prends une **LOOOONGUE** inspiration.

COMPTE SUR TES DOIGTS (1,2,3,4,5)

**SOUFFLE PROOOONDÉMENT**

COMPTE SUR TES DOIGTS (1,2,3,4,5)

Comme pour gonfler un ballon rempli de ton émotion.



**4** Ferme les yeux et imagine que tu lâche ce ballon qui monte dans le ciel.