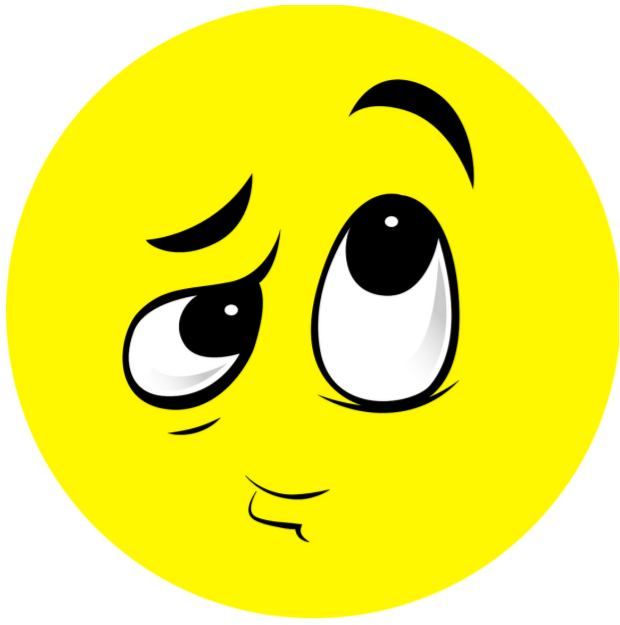


1

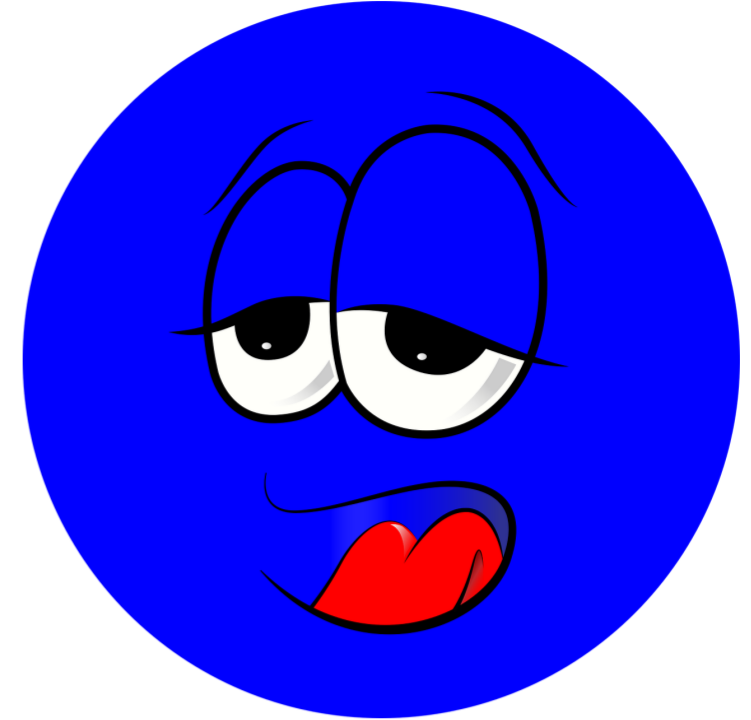
Montre l'émotion que tu ressens en ce moment.



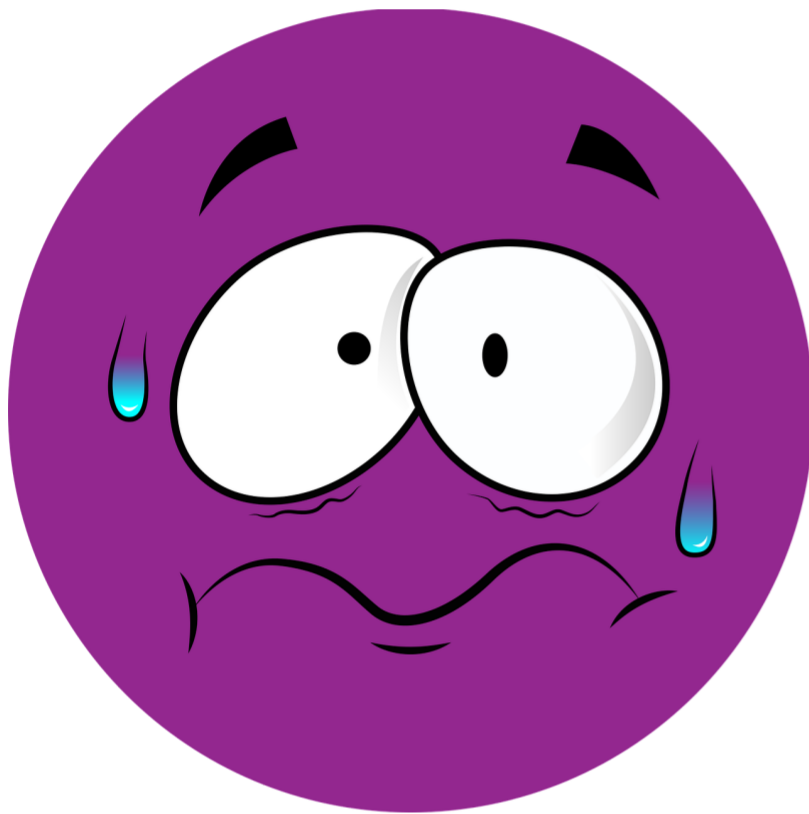
Dégoût



Colère



Malaise



Peur



Tristesse



Joie

papapostive.fr

2

Cite l'émotion que tu ressens :

" JE RESSENS ... "



3

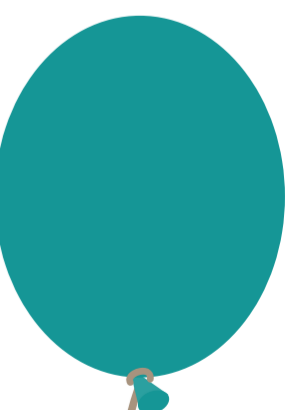
Prends une LOOOONGUE inspiration.

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

SOUFFLE PROFOOOONDÉMENT

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.

