Emotions

Que ressens-tu en ce moment?



















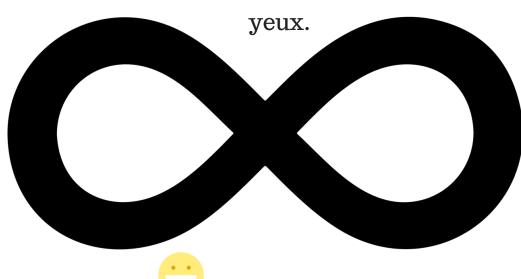






Concentration

Suis le tracé de ce 8 couché avec les



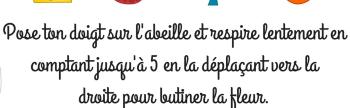
Sourires

Qui t'a fait sourire aujourd'hui? À qui as-tu offert un sourire?

Stress







Confiance en soi

- redresse-toi
- prends une longue inspirationsouris
- pense à un de tes succès et aux personnes qui te soutiennent

Messages positifs

(à compléter par tes parents)

je t'aimeJe crois en toi

papapositive.fr

Emotions

Que ressens-tu en ce moment?























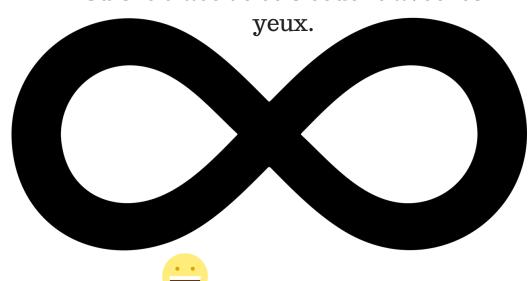






Concentration

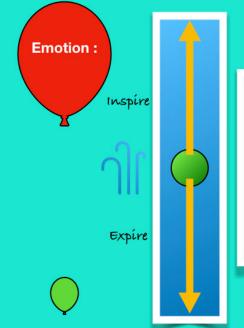
Suis le tracé de ce 8 couché avec les



Sourires

Qui t'a fait sourire aujourd'hui? À qui as-tu offert un sourire? Tu peux dessiner des sourires ici

Retour au calme



Méthode de retour au calme

- 1) Pense à l'émotion que tu ressens
- 2) Ecris-la dans le ballon
- 3) Inspire profondément pour lui donner de la place dans ton corps
- 4) Expire profondément pour dégonfler le ballon de l'émotion

Confiance en soi

- redresse-toi
- prends une longue inspiration
 - souris
- pense à un de tes succès et aux personnes qui te soutiennent

Messages positifs

(à compléter par tes parents)

- tu es aimé(e)
- Je crois en toi