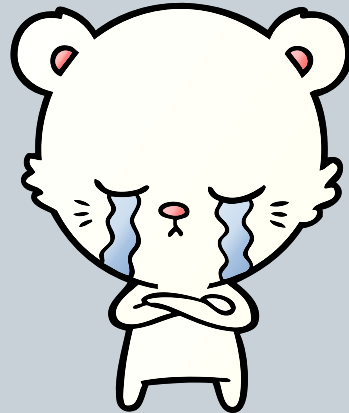


**Se prendre soi-même
dans nos bras**

**DEMANDER UN CÂLIN,
DU RÉCONFORT**



PLEURER

DIRE "JE ME SENS TRISTE"

DIRE "JE RESSENS DE LA PEUR"

INVENTER UNE CHANSON DU COURAGE

**DESSINER CE QUI FAIT PEUR
ET JETER LE PAPIER**

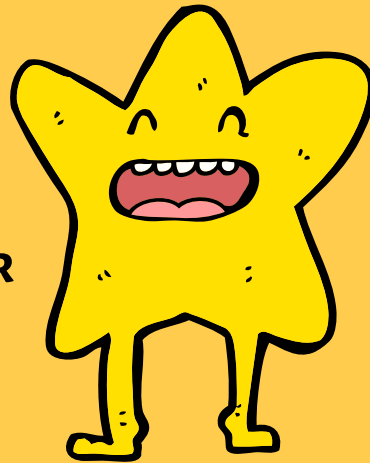
**RESPIRER
PROFONDÉMENT**

**ESSAYER DE
COMPRENDRE**

ALLUMER SA LUMIÈRE INTÉRIEURE



PARTAGER MA JOIE



CHANTER, DANSER

**APPELER DES PERSONNES
QUE J'AIME**

CRIER DE JOIE "OUIIIII!"

**FERMER LES YEUX ET SE CONCENTRER
SUR MA RESPIRATION**

DEMANDER À ÊTRE ÉCOUTÉ

GRIBOUILLER

DESSINER LA COLÈRE



COURIR, BOUGER

DIRE "JE RESSENS DE LA COLÈRE"

SERRER ET DESSERER LES POINGS