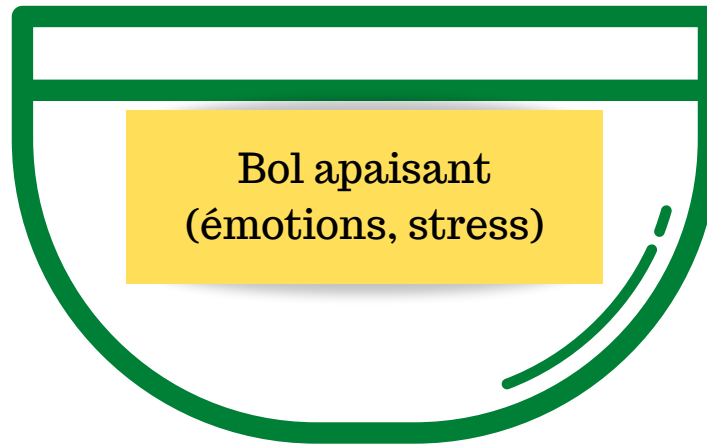
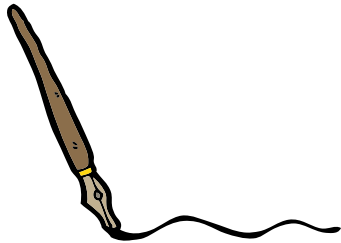
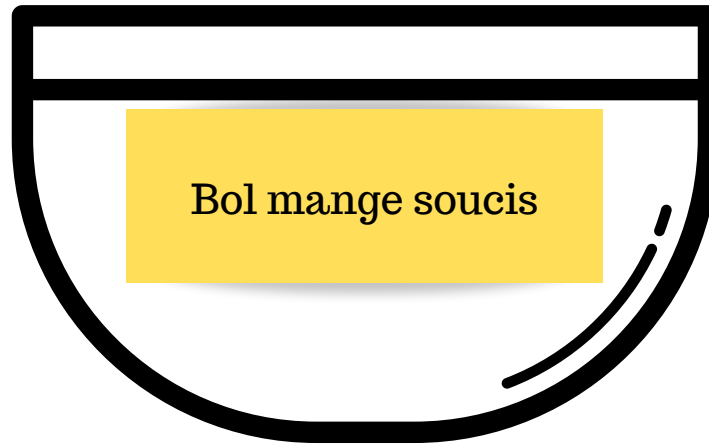


Tire au sort une émotion et raconte ton expérience.

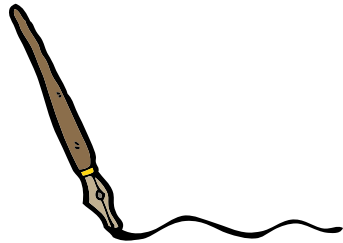
As-tu ressenti de la colère aujourd'hui ?
Qu'est-ce qui t'a stressé ?



Ecris ou dessine une inquiétude sur un papier. Déchire-la et place les morceaux dans le bol en disant "Bye bye !"



Ecris tes moments de joie sur des bouts de papier et dépose-les dans le bol de gratitude.



Merci pour...

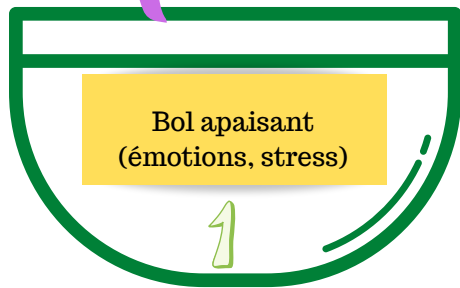
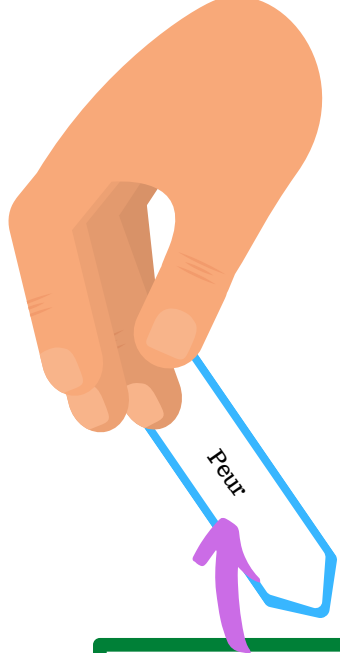
Merci pour...

Merci pour...

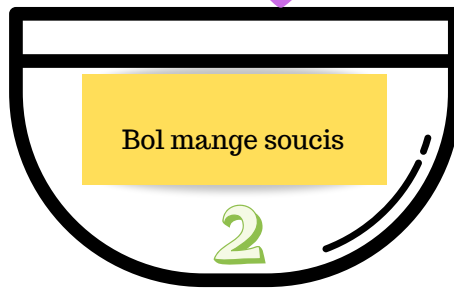
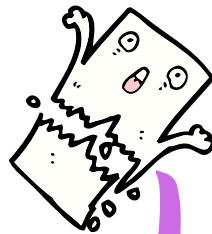
Merci pour...

Merci pour...

Merci pour...



Soucis



4

Un câlin avant de dormir

Je t'aime