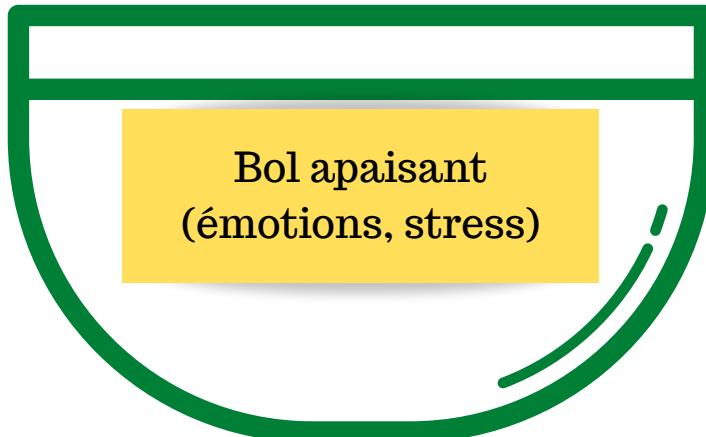


Tire au sort une émotion et raconte ton expérience.

As-tu ressenti de la colère aujou'd'hui ?

Qu'est-ce qui t'a stresé ?



Stress

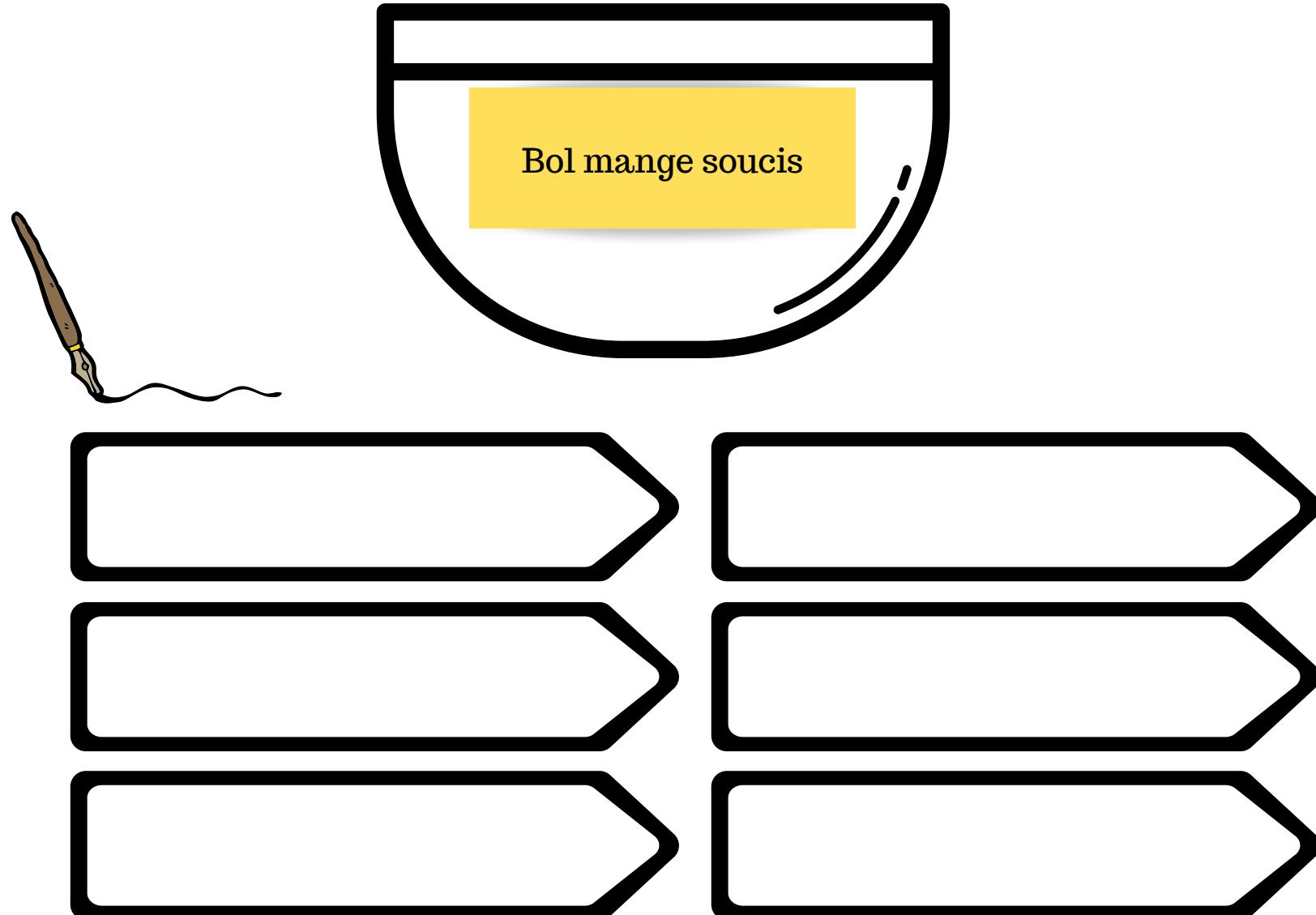
Honte

Peur

Tristesse

Colère

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.

