



Décris ce qui te fait peur, les sensations que cela déclenche dans ton corps et les conséquences dans ta vie : boule au ventre, difficulté à dormir, problème de concentration, envie de pleurer,...

Tu peux même dessiner tes peurs.

Je ressens de la peur car ...



Décris ce que tu attends avec impatience et joie, les sensations que cela déclenche dans ton corps et les conséquences dans ta vie : sourire, retrouver mes ami.e.s, apprendre de nouvelles choses,...

Tu peux même dessiner ta joie.

Je ressens de la joie car ...
