



Écris ou dessine un mot blessant dans une goutte

Quand tu entends un mot blessant et que tu ressens une **émotion désagréable**, tu peux essayer cette **astuce**.

Imagine que ce mot est **une goutte d'eau** et que tu ouvres un **parapluie** pour te protéger. Les gouttes glissent sur le parapluie et coulent sur le sol.

La terre les absorbe et des plantes poussent !

Et pour accélérer la croissance, tu peux cultiver ton **sourire intérieur** qui est comme un soleil !

