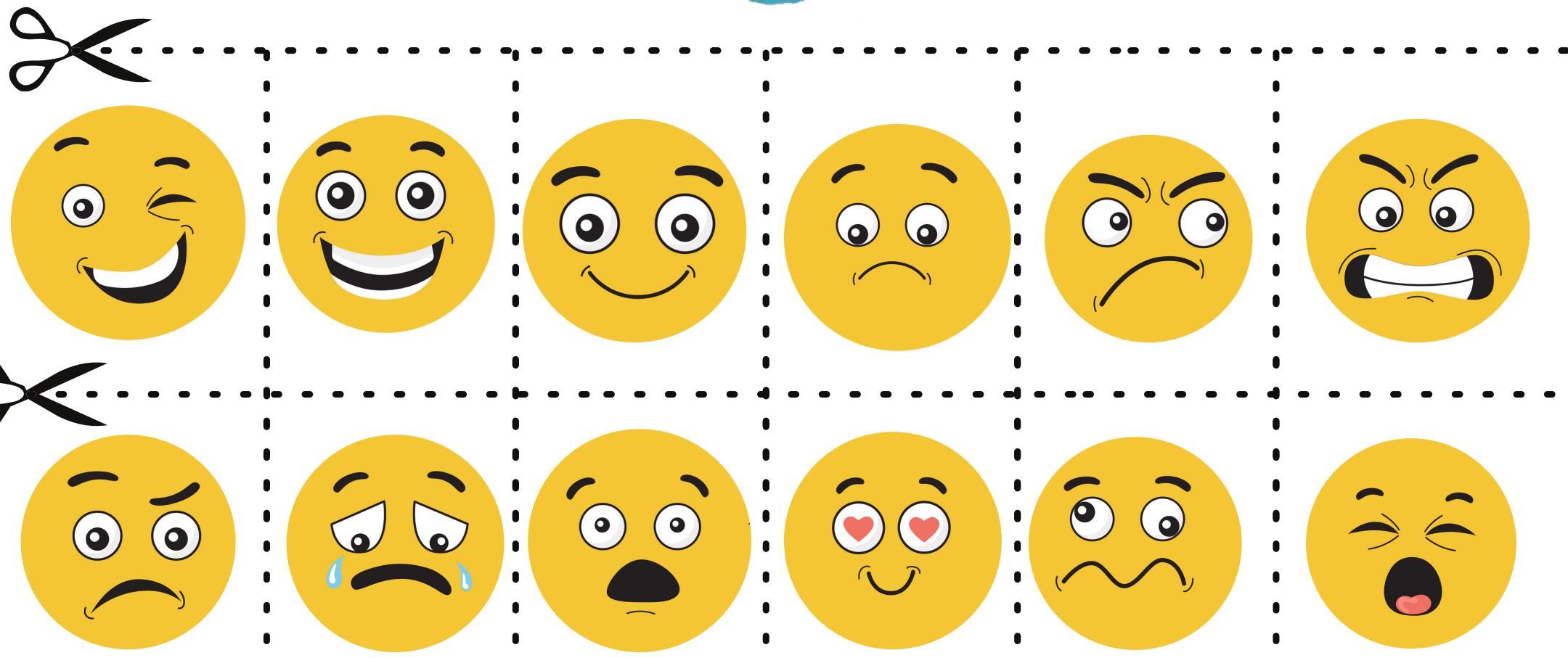


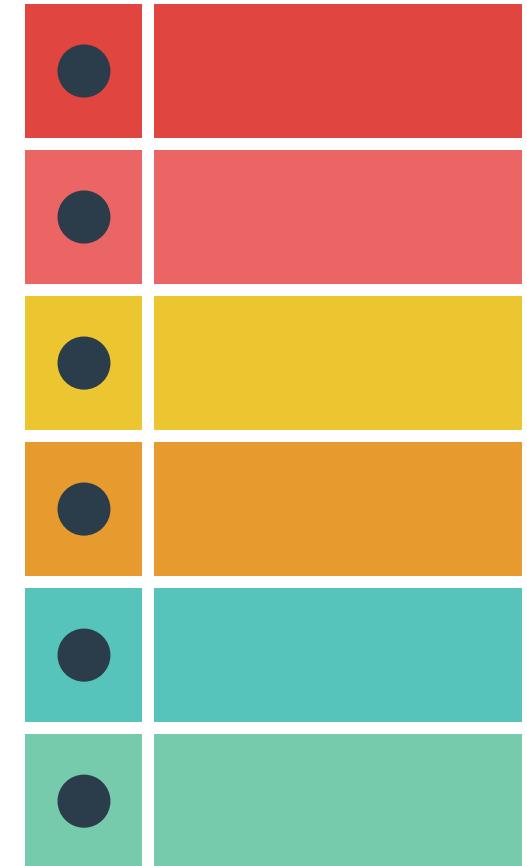
ce que je ressens

POSE TA BILLE  
ÉMOTION ICI

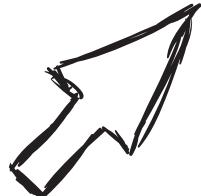


# Quel mot se rapproche le plus de ce que tu ressens ?

Peur  
Dégoût  
Joie  
Amour  
Colère  
Inquiétude  
Surprise  
Confusion  
Tristesse  
Fureur  
...



TROUVE TES PROPRES MOTS



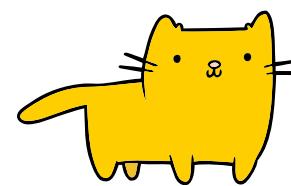
# Avec qui ou quoi pourrais-tu partager cette émotion ?



Un journal



Une personne

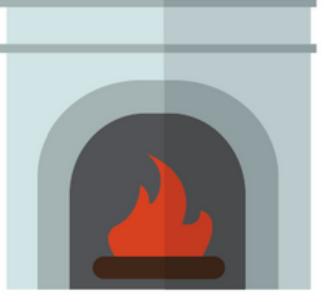
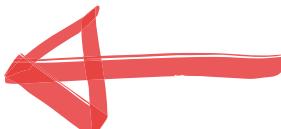


Un animal



Un arbre

# Quel est le message de ton émotion ? De quoi as-tu besoin ?

Parler de ma tristesse  Pleurer	Me sentir en sécurité  Avoir confiance	Être réconforté  Me sentir aimé	M'amuser  Me sentir protégé	M'apaiser  Rêver
Refléter une émotion  M'accepter comme je suis	Parler  Être écouté	Recevoir de la chaleur  Me réchauffer	Rire  partager	Me sentir utile  Réparer
Grandir  Apprendre				 Crée ta propre carte besoin