

Je raconte les évènements et les images que j'ai dans la tête.

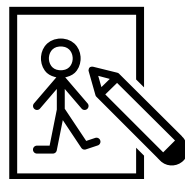
Je partage mes sensations et mes émotions.

**J'ai besoin de raconter**

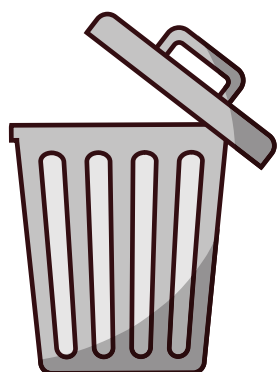


Je garde ce souvenir car il est précieux.

**Je garde ce souvenir**



Je dessine ou je décris mon souvenir sur un papier petit, moyen ou grand. Je plie le papier puis je choisis ...



Je prends une grande inspiration et en expirant je fais le geste de jeter le souvenir dans la poubelle. Puis j'avance d'un pas.

**Je me libère**



Je change la musique, les voix, la couleur, les personnes, les évènements, la dimension, je transforme en dessins animés.

**Par magie, je transforme le souvenir**



**Raconte**



**Garde**



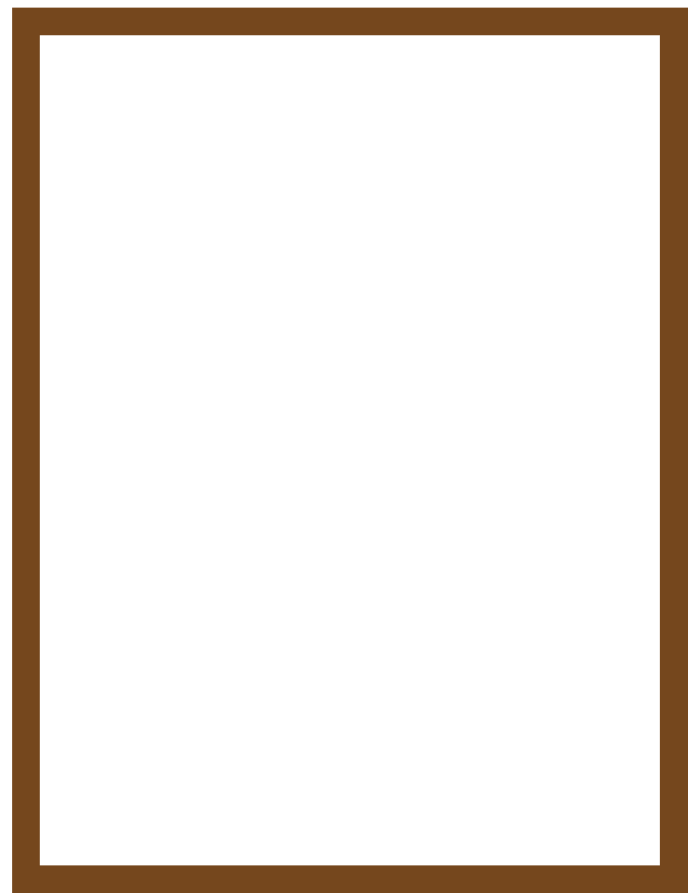
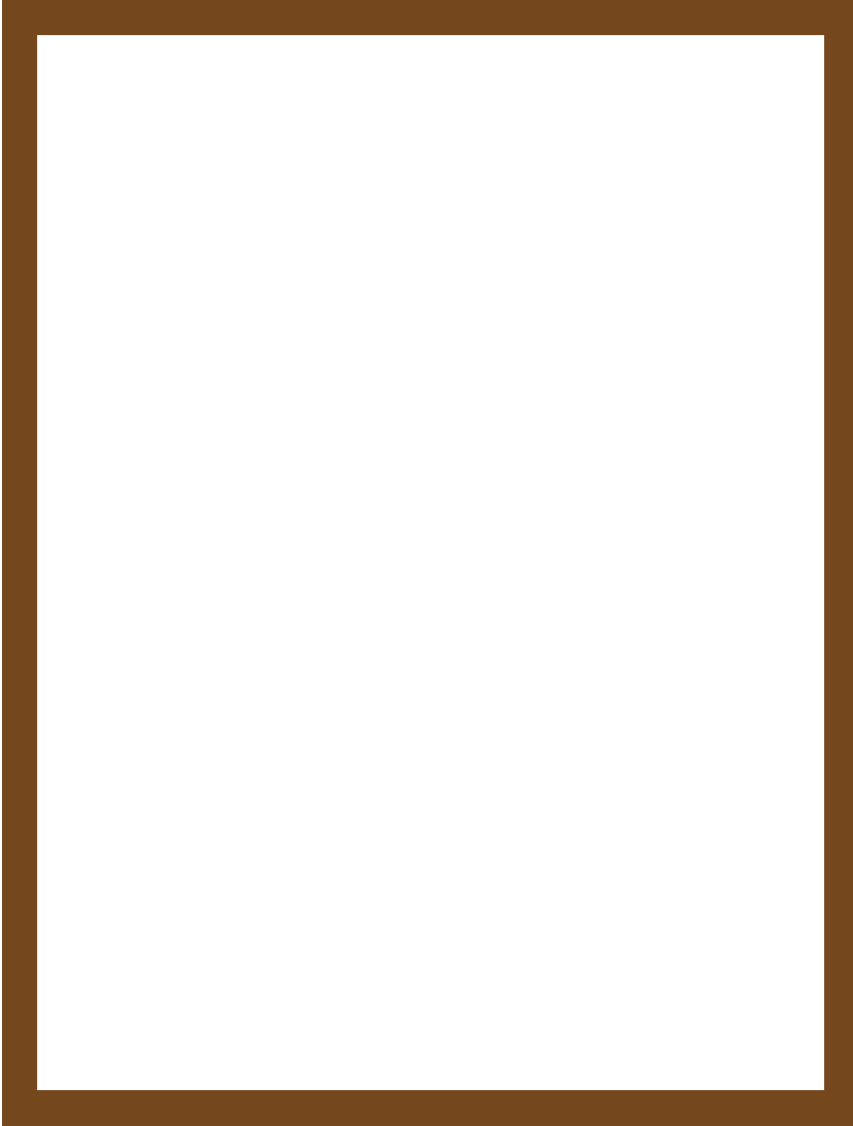
Je dessine ou  
je décris  
mon souvenir  
sur un papier petit,  
moyen ou grand.  
Je plie le papier puis  
je choisis ...



**Libère**



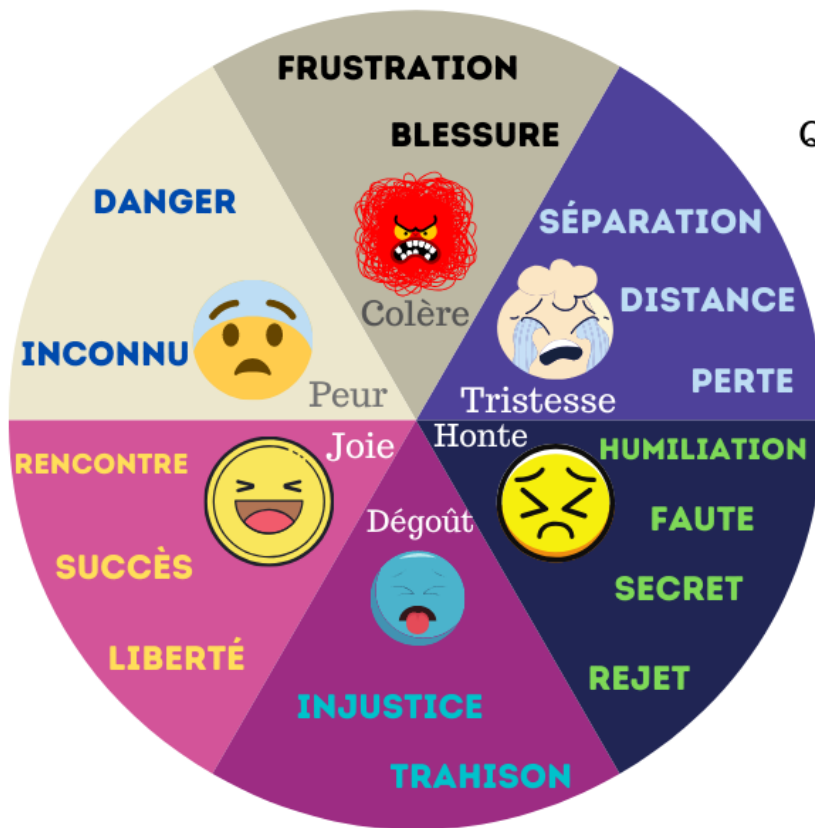
**Transforme**



Je choisis la taille de ma feuille  
selon la "taille" de mon souvenir



# LES DÉCLENCHEURS DES ÉMOTIONS



Quelle émotion ressens-tu ?  
(Montre-la sur la roue)

Veux-tu raconter ce qu'il s'est passé ?  
(Montre la cause de ton émotion)

Que pourrais-tu faire pour te sentir mieux ?

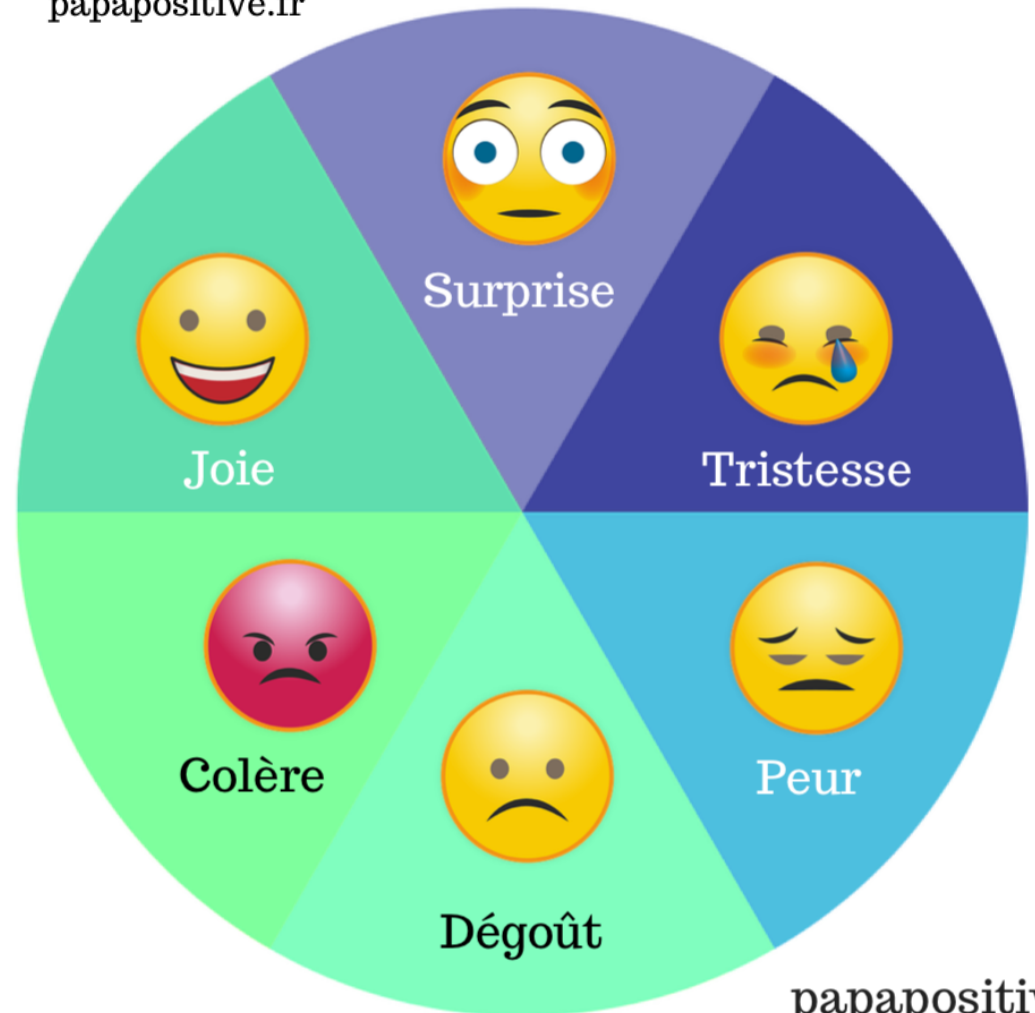
- en parler à quelqu'un de confiance
- demander un câlin
- enquêter sur ta peur
- pleurer
- respirer profondément

...

papapositive.fr

Source : "Les cahiers Filliozat "les émotions""

## Outils complémentaires



papapositive.fr