

Je fais une
pause



Je me concentre
sur ce que je
ressens



Colère



Tristesse



Calme



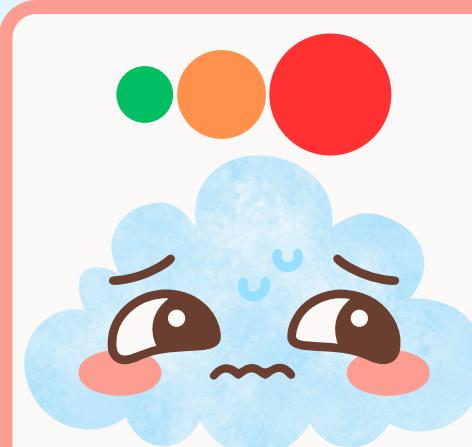
Fatigue



Joie



Excitation



Inquiétude

Je fais une pause



Je me concentre sur
ce que je ressens



Je choisis la carte
qui correspond



J'estime l'intensité
de ce que je
ressens

Je choisis la carte qui
correspond à ce que
je ressens



Je dis, je montre ou
je pense ce que je
ressens



#lesfourmisempathiques

Papapositive⁺