

**Il ne m'écoute jamais
Il fait exprès**

**Colère, impuissance,
agacement**

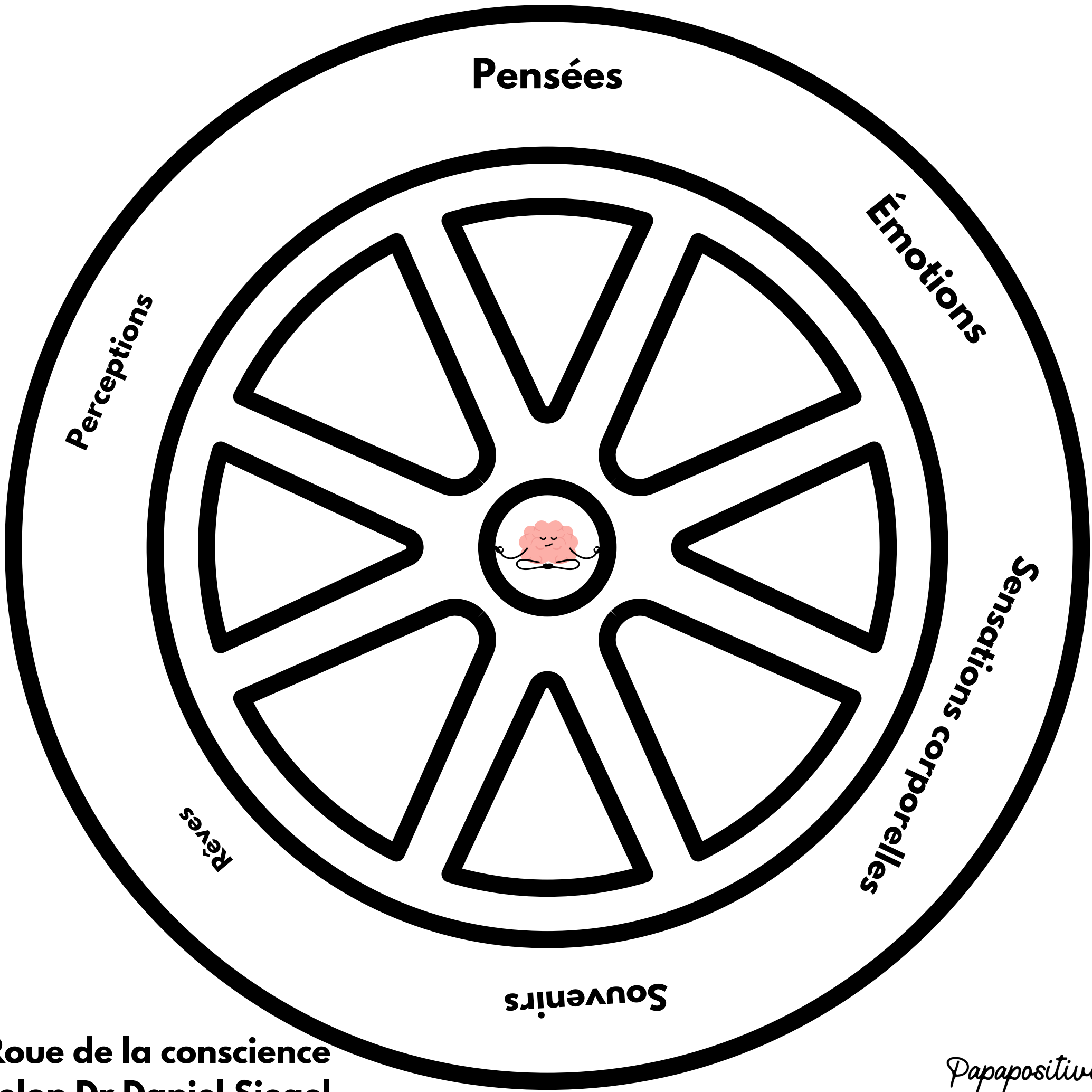
**Mâchoire serrée,
coeur qui bat vite, chaleur**

Le conflit de la veille

**Je rêve d'être à l'heure
pour prendre un peu de
temps pour moi ce soir**

**Les blocs éparpillés au sol,
l'heure qui tourne**





Pensées

Émotions

Perceptions

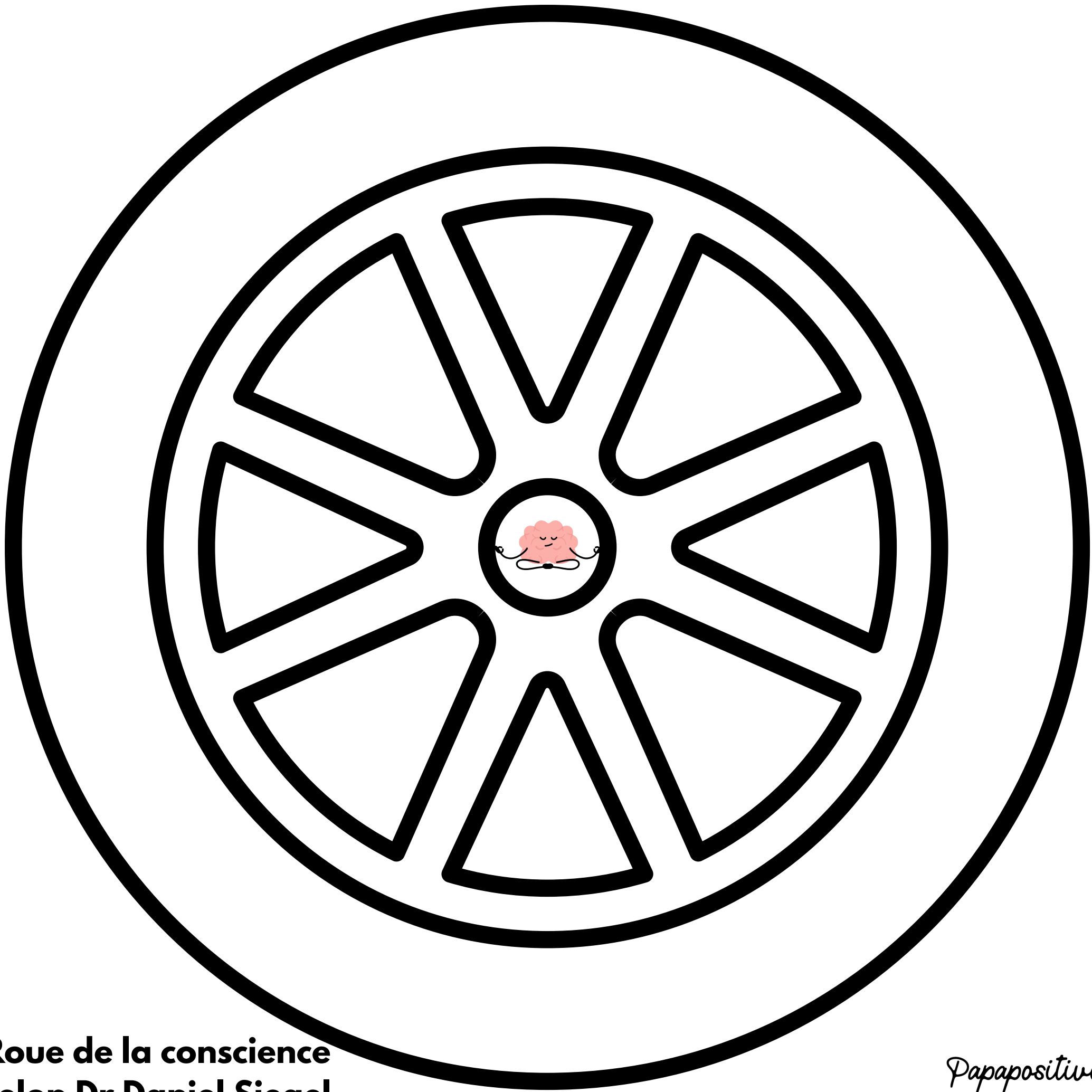
Sensations corporelles

Souvenirs

Rêves

**Roue de la conscience
selon Dr Daniel Siegel**

Papapositive+



**Roue de la conscience
selon Dr Daniel Siegel**

Papapositive+