

BIEN DANS MON COEUR

BIEN DANS MA TÊTE



RECONNAÎTRE TES ÉMOTIONS

1

Fais une grimace qui montre ce que tu ressens aujourd'hui.
Tu peux t'exercer à reconnaître et exprimer tes émotions en te regardant dans le miroir ou en imitant les visages sur l'affiche.



Colère



Tristesse



Joie



Peur



Amour



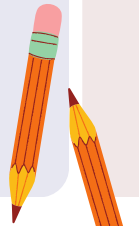
Honte



Fatigue



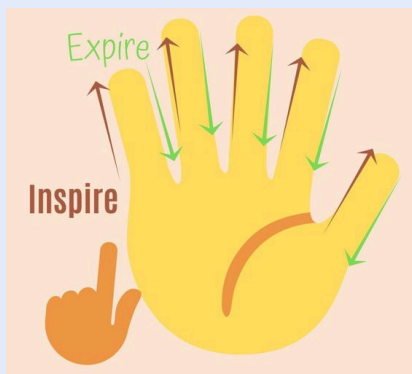
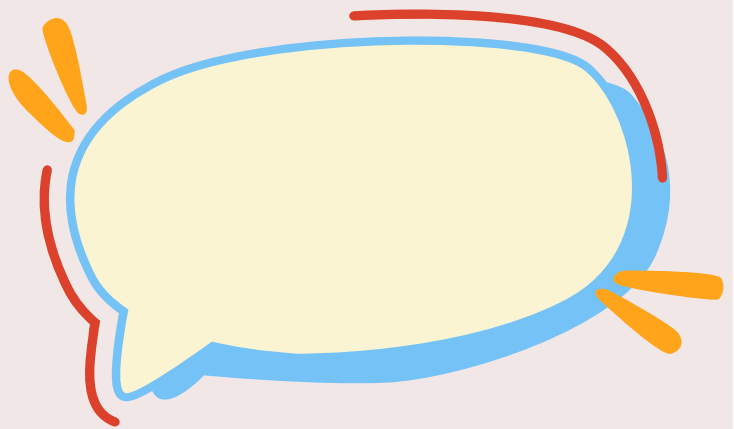
Calme



EXPRIME TES ÉMOTIONS

2

Dessine ce que tu ressens aujourd'hui.



3

RESPIRE ET DÉTENDS-TOI

Apprends à respirer calmement !

FAIS DES CHOSES QUI TE RENDENT HEUREUX

4

Coche ce que tu aimes faire pour te sentir mieux

