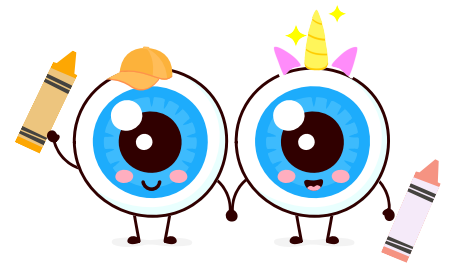
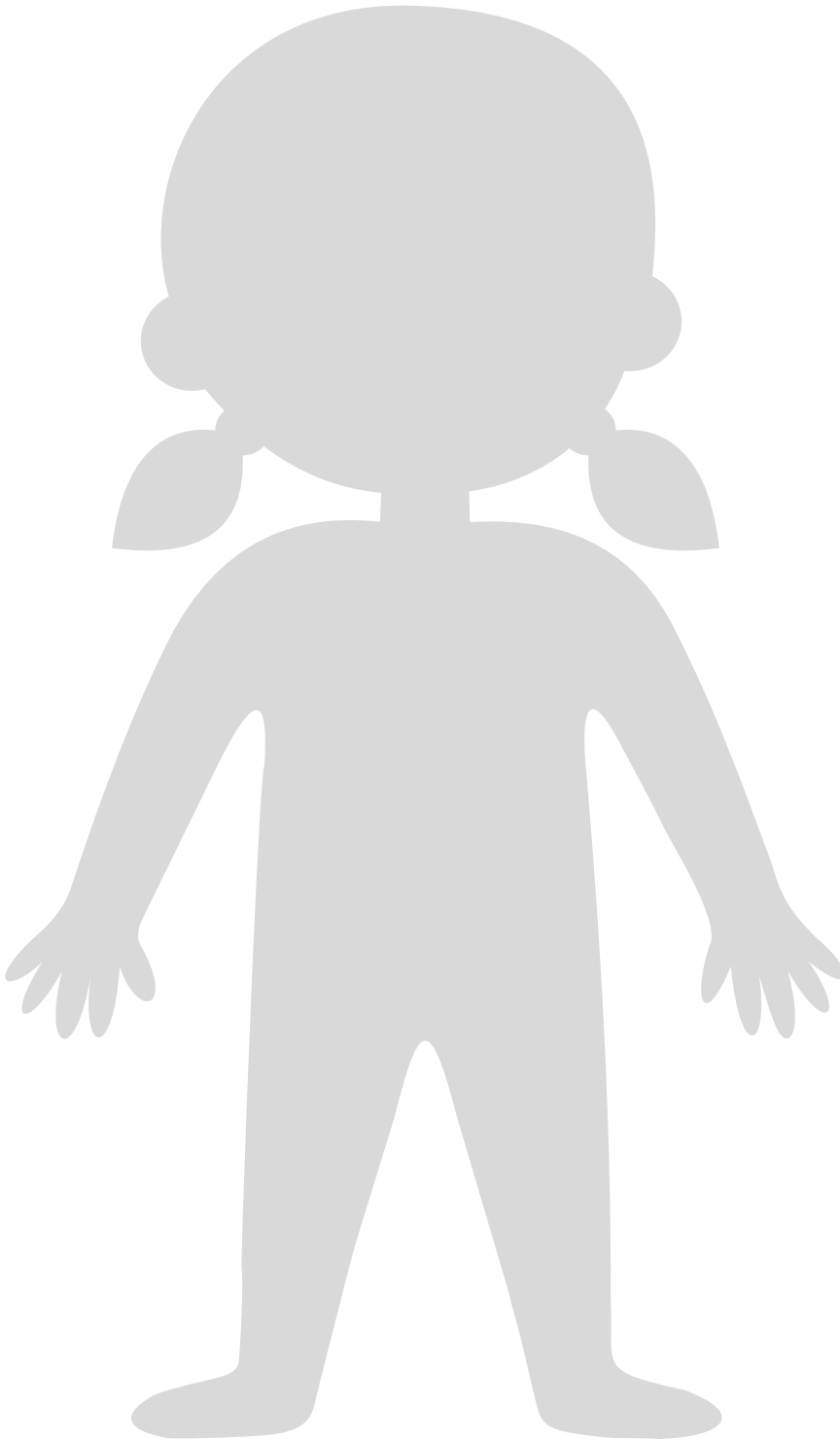


Émotions liés à la couleur du corps

Choisissez une couleur pour chaque émotion et colorie la partie de ton corps où tu ressens cette émotion.



Couleur Émotion







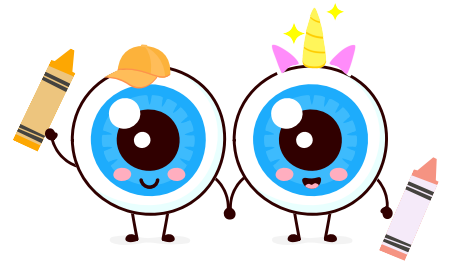
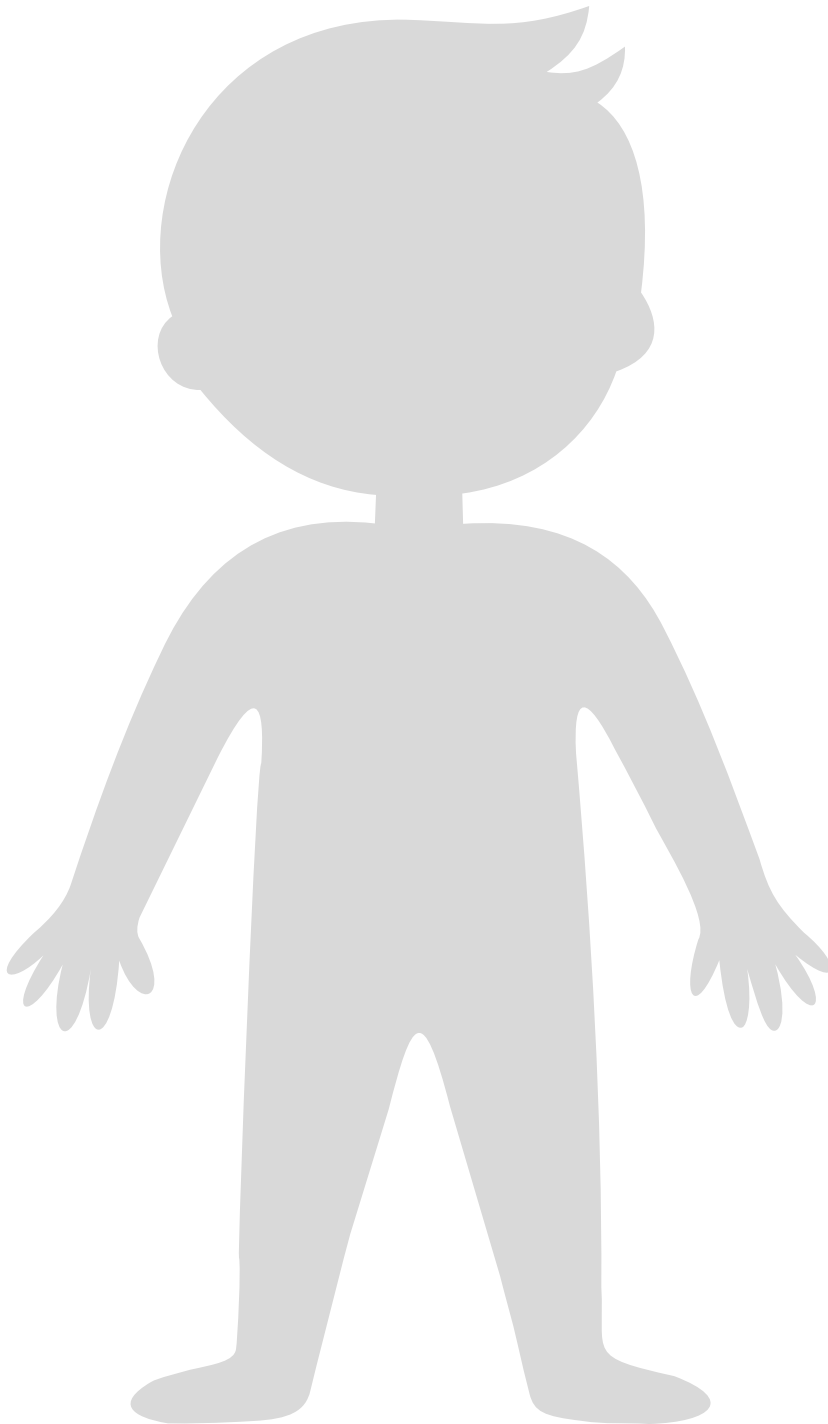






Émotions liés à la couleur du corps

Choisissez une couleur pour chaque émotion et colorie la partie de ton corps où tu ressens cette émotion.



Couleur Émotion













Mes sensations corporelles

Se sent engourdi

Esprit brumeux

Se sentir étourdi

Maux et douleurs

Mal de tête

Grincement des dents

Les joues roses

Respiration rapide

Bouffées de chaleur

Se sentir nauséeux

Mal au ventre

Le cœur bat vite

Les mains se serrent

Mains moites

Se sentir agité

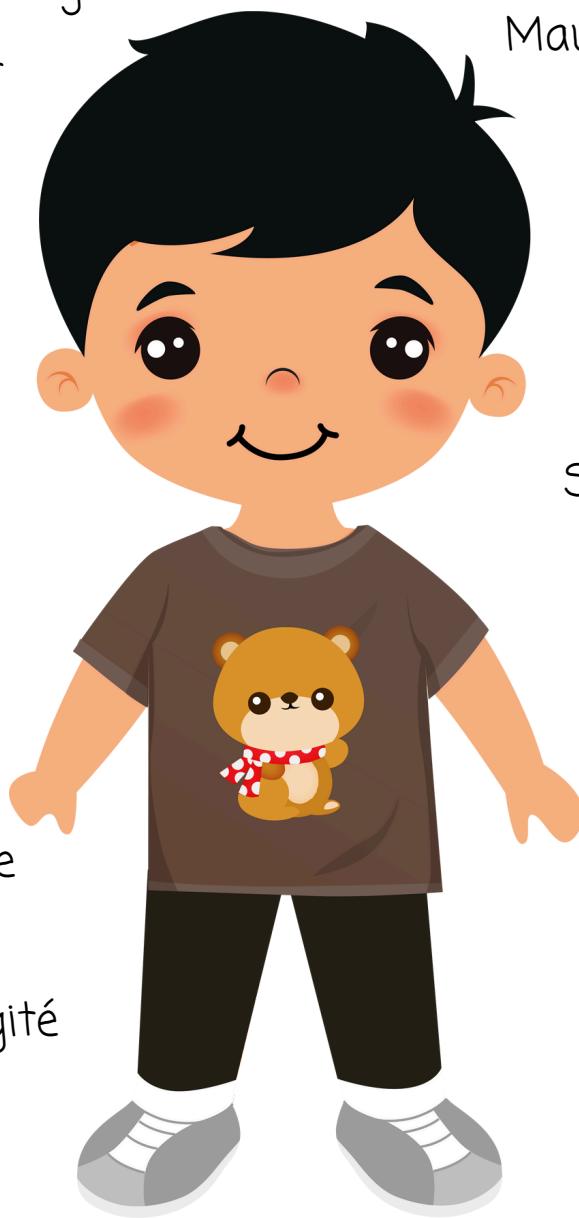
Picotements

Il fait froid

Jambes nerveuses

Tremblement

Chair de poule



Mes sensations corporelles

Se sent engourdi

Esprit brumeux

Maux et douleurs

Se sentir étourdi

Grincement des dents

Mal de tête

Respiration rapide

Les joues roses

Se sentir nauséeux

Bouffées de chaleur

Le cœur bat vite

Mal au ventre

Mains moites

Les mains se serrent

Picotements

Se sentir agité

Jambes nerveuses

Il fait froid

Tremblement

Chair de poule





Câlin de papillon



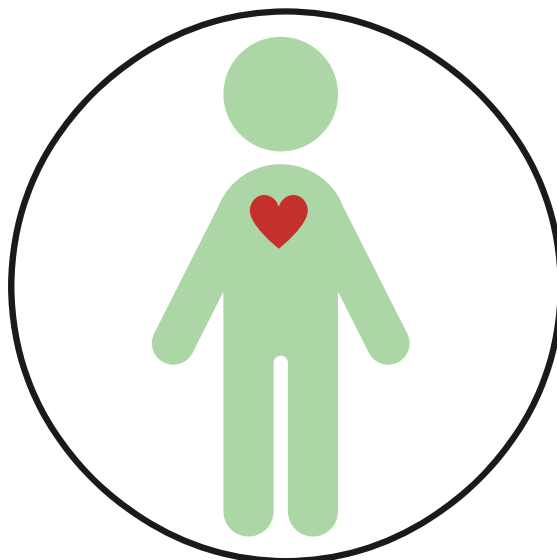
Première étape

Avec vos paumes tournées vers le haut, croisez vos pouces pour créer une « forme de papillon ». Battez doucement vos ailes de papillon !



Deuxième étape

Placez votre papillon sur votre cœur !



Troisième étape

Assurez-vous que les ailes de votre papillon (le bout des doigts) touchent vos clavicules.



Quatrième étape

Touchez lentement vos ailes de papillon (le bout des doigts), une à la fois, sur votre clavicule, environ 8 à 10 fois. Droite, gauche, droite, gauche, droite, gauche, droite, gauche, droite, gauche...



Robinet Gorilla



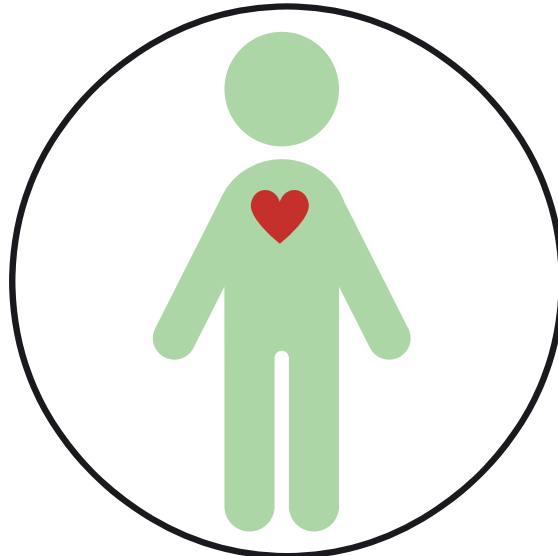
Première étape

Fermez le poing avec les deux mains et croisez les poignets.



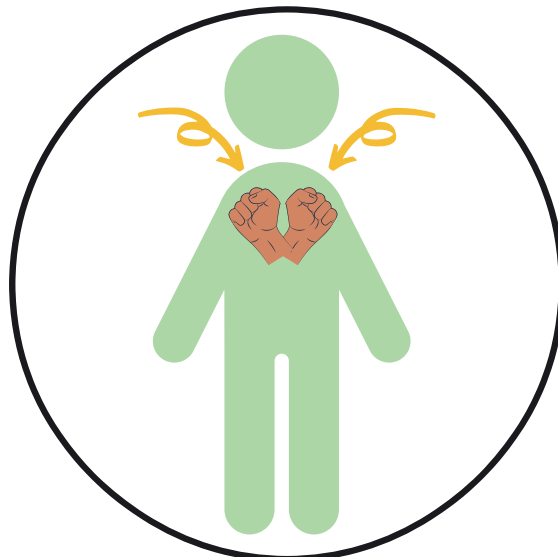
Deuxième étape

Placez vos bras et vos mains sur votre poitrine et votre cœur.



Troisième étape

Assurez-vous que votre poing est légèrement en dessous de vos clavicules.



Quatrième étape

Tapez lentement vos mains de gorille une à une, d'avant en arrière, environ 8 à 10 fois. Droite, gauche, droite, gauche, droite, gauche, droite, gauche...

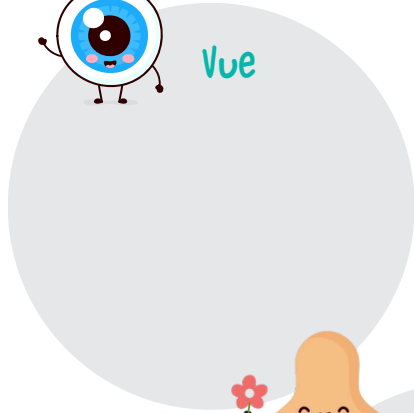
Endroit sûr et calme



Instructions : Imaginez un endroit où vous vous sentez en sécurité et calme. Cet endroit peut être réel ou imaginaire. Par exemple, il peut s'agir d'un endroit où vous êtes allé en vacances ou d'un château magique dans les nuages. Utilisez vos cinq sens pour décrire votre endroit sûr et calme.



Vue



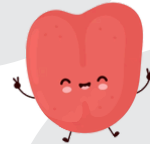
Touche



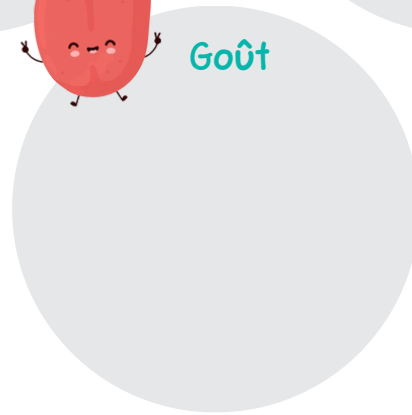
Audience



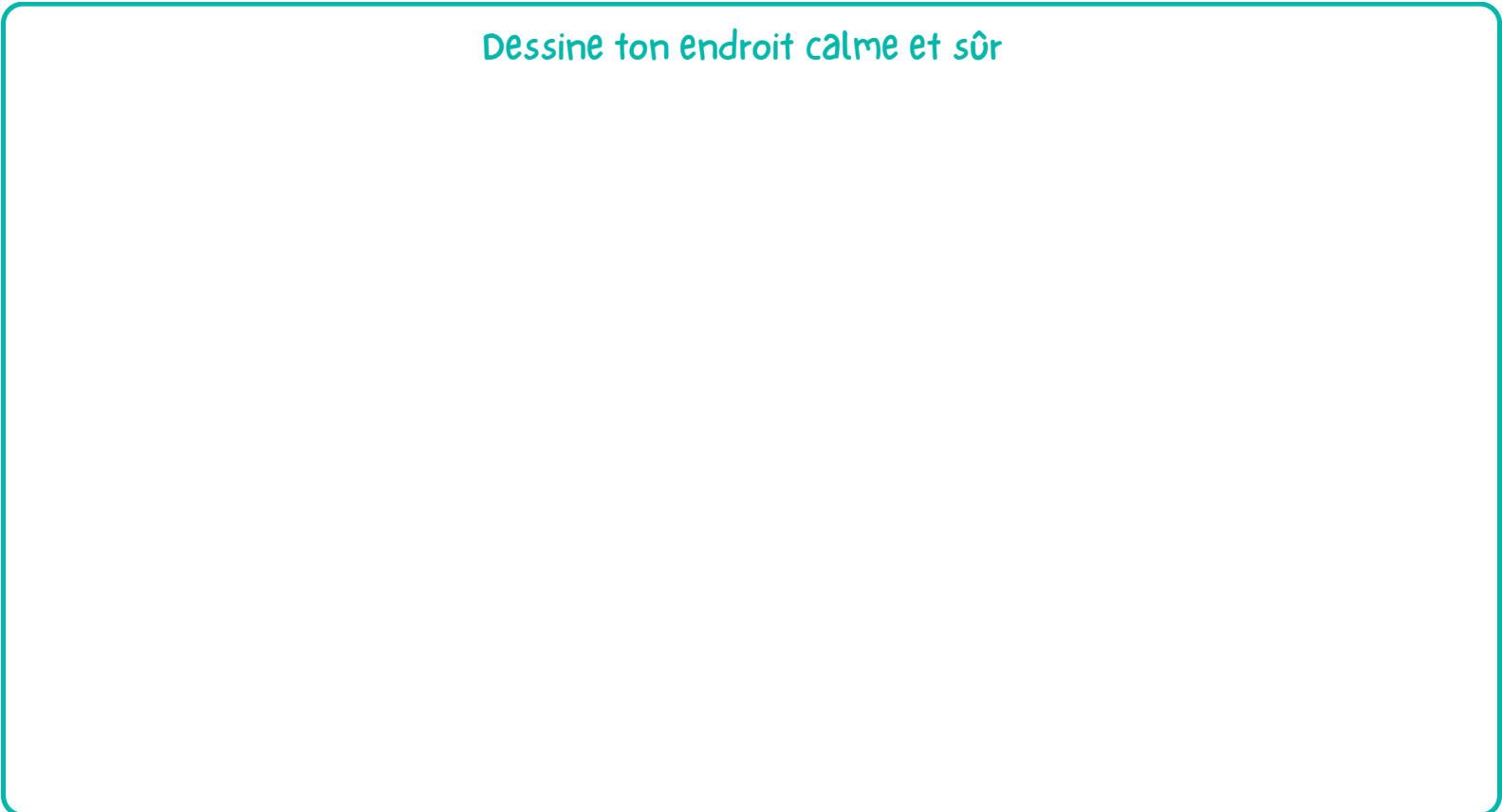
Odeur



Goût



Dessine ton endroit calme et sûr



LES 8 PHASES POUR LES ENFANTS

