

MES ÉMOTIONS



Pour chacune de ces émotions note 4 situations que tu as vécues et dans lesquelles tu as ressenti celle-ci.

Colère	Peur	Tristesse	Joie

Découvrir la pleine conscience

Pense à ton dernier repas.

Qu'as-tu mangé ?

Quelles couleurs étaient présentes dans ton assiette ?

Quels goûts as-tu perçus ? (Amer, acide, sucré, salé, etc...)

Avais-tu déjà appréhendé ton assiette de cette façon-là ?



OUI, JE PEUX !!



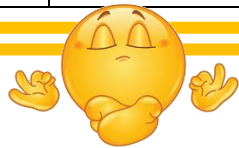
LES MOTS
MANQUENT AUX
ÉMOTIONS



Victor Hugo



RELAXATION



Je m'installe **confortablement** dans un endroit **calme**, où je me **sens bien** et où je ne serai **pas dérangé(e)**

Je **ferme** les **yeux** et je me concentre sur ma **respiration**

Je me concentre sur le passage de l'air et le mouvement de ma poitrine.

Au début cela peut paraître difficile, mon **esprit vagabonde** et passe d'une idée à l'autre. Chaque fois que cela arrive, je m'efforce de me **reconcentrer** sur le passage de l'air et sur les mouvements de ma poitrine.

5 min

Chaque jour