

LA RESPIRATION DE LA MONTAGNE

Je respire calmement
comme une montagne.

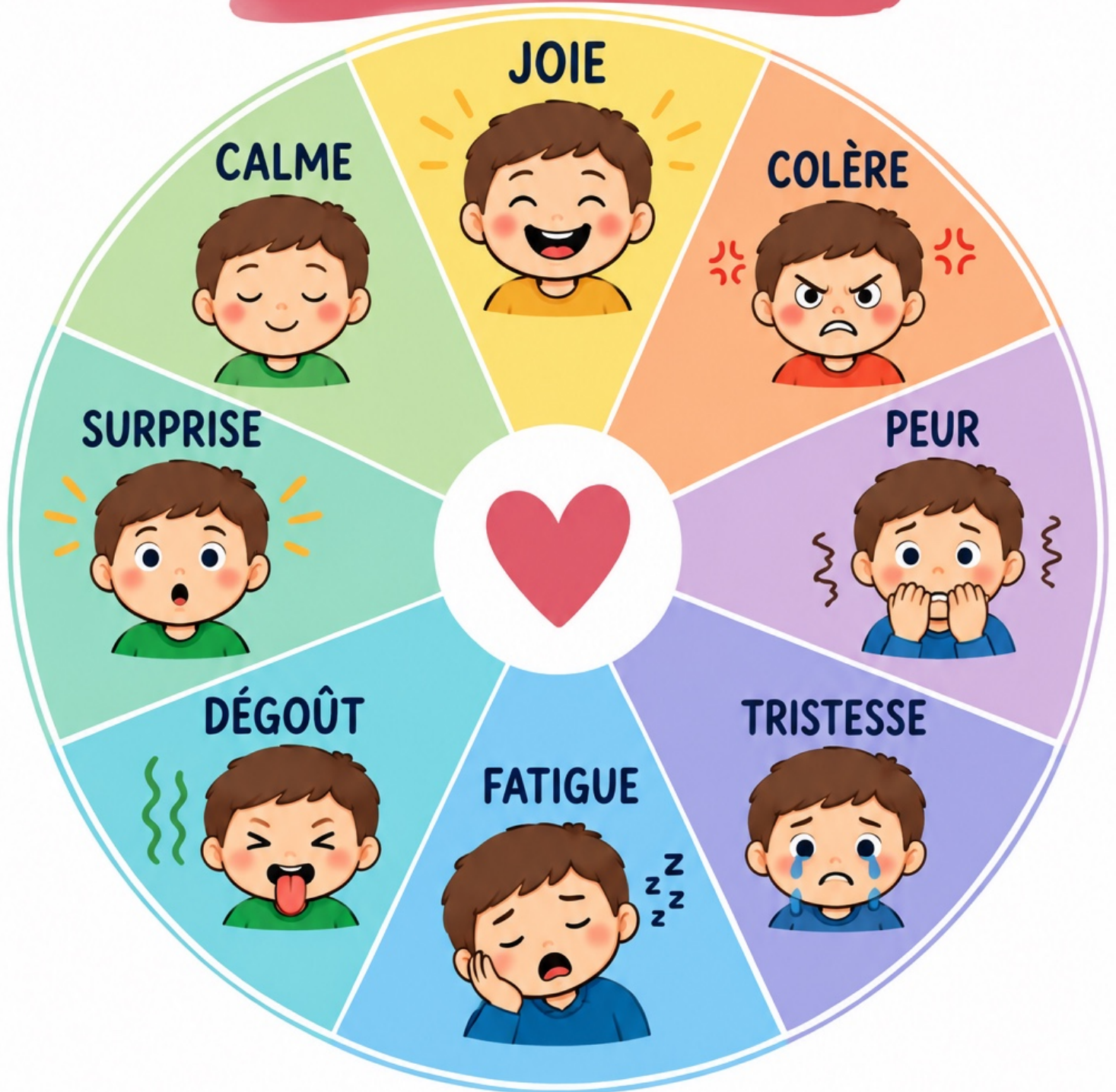


Je prends mon temps...
Je suis calme et tranquille.



@manon_psychopedagogue

MA ROUE DES ÉMOTIONS

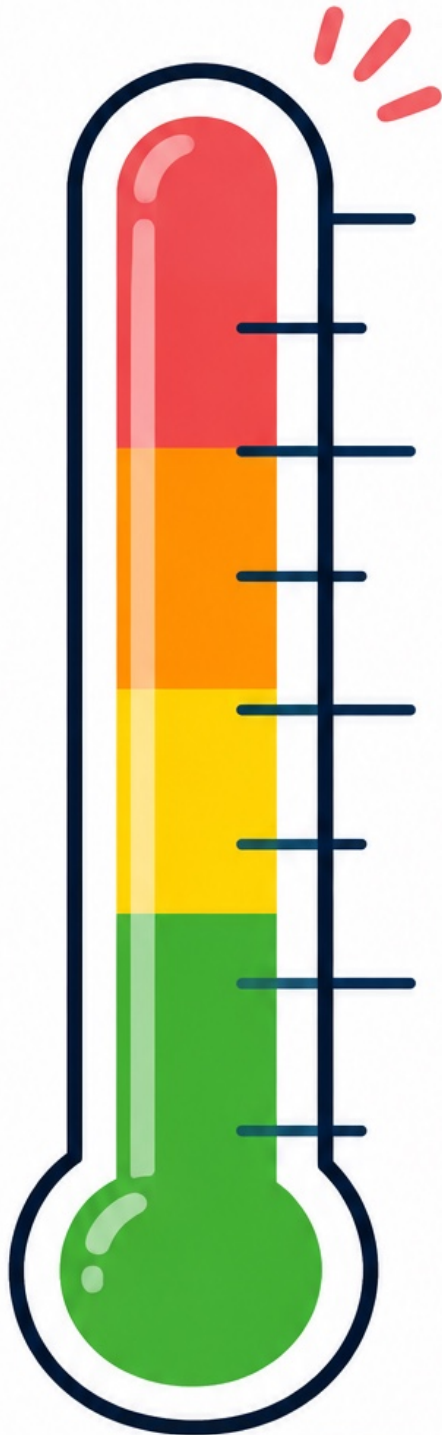


Toutes mes émotions
sont importantes !



@manon_psychopedagogue

MON THERMOMÈTRE DE LA COLÈRE



Très en colère
Je perds le contrôle



En colère
Je me sens agité



Un peu énervé
Je me sens tendu



Calme
Je me sens mieux



Très calme
Je me sens bien

Je peux retrouver mon calme !

