

Les émotions : Boîte à outils pour les enfants



Repère les émotions
(déjà dans les livres)



Écoute tes pensées



SOUFFLE



C'est UTILE !!

- Pose la limite
- Met en sécurité
- Permet de lâcher
- Fait avancer en confiance

La règle quand on les exprime :
Pas se faire mal et pas faire mal aux autres

