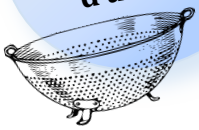
Les émotions :
Kit de survie pour les parents

SOUFFLE

RESPIRE

J'observe mes pensées

Remplir le **réservoir d'amour**



Les **phrases magiques** :

Qu'est-ce que tu ressens ?
Qu'est-ce que tu voudrais ?
Question > OUI

J'observe mes ressentis

Le message :

Quel **besoin** n'est pas satisfait ??

La règle quand on les exprime :

Pas se faire mal et pas faire mal aux autres

C'est **UTILE** !!

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

© Tous droits réservés - 2020 - SELEURL Anne-Catherine JULIEN