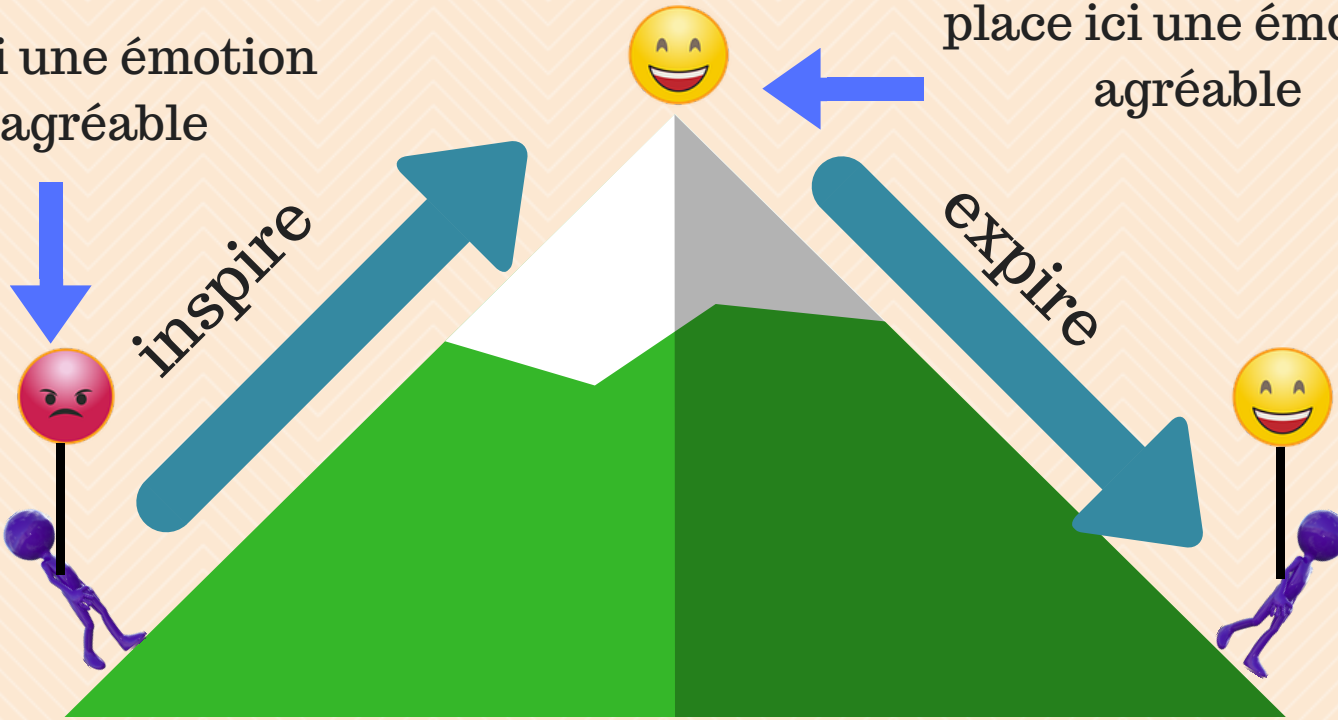
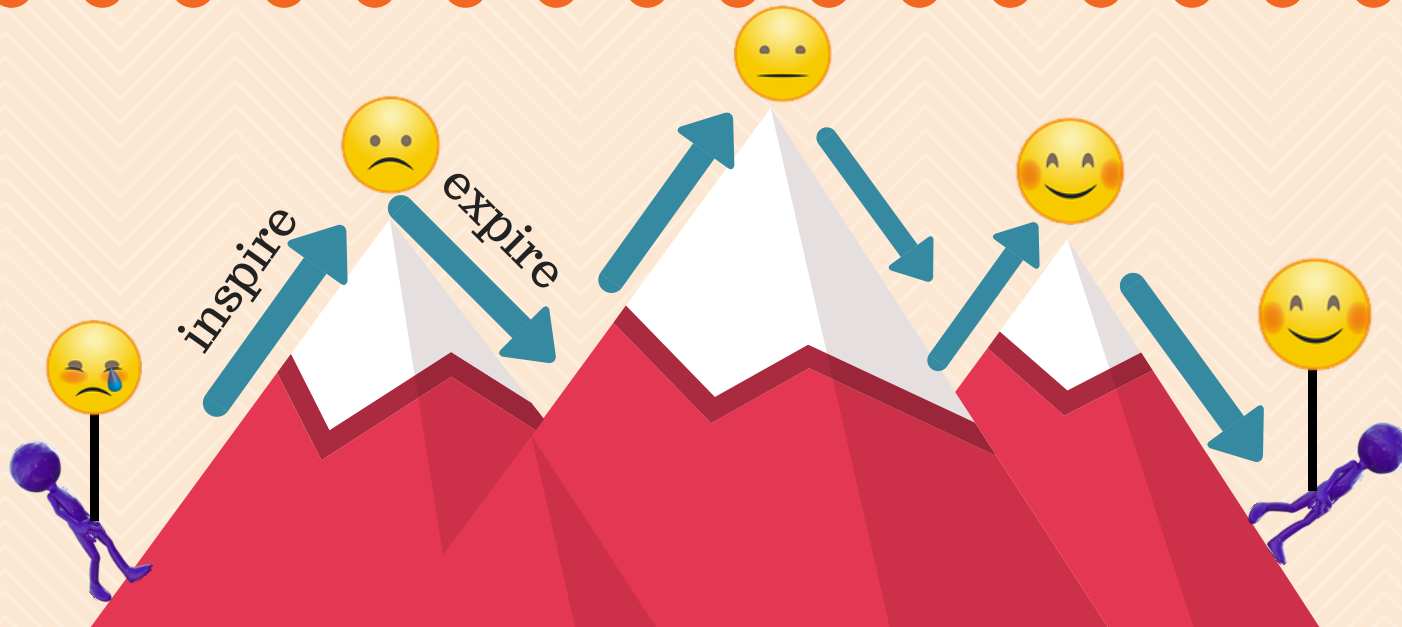


place ici une émotion
désagréable



place ici une émotion
agréable



Emotion normale



Emotion forte



Découpe les jetons émotions



émotions désagréables

émotions agréables

Imagine un marcheur qui ressent la même émotion que toi en ce moment ou l'émotion désagréable de ton choix (colère, tristesse, peur,...).

Il tient cette émotion comme un ballon.

Tu vas l'aider à gravir la montagne pour relâcher cette émotion dans le ciel et récupérer une émotion plus agréable.

Place ces deux émotions en bas et en haut de la montagne.

Pour l'aider à grimper, pense fort à l'émotion qu'il ressent, cite-la dans ta tête et inspire profondément. Ton inspiration fait monter le bonhomme en haut de la montagne. Là, il lâche son ballon émotion et prend celui qui s'y trouve.

Maintenant, expire profondément pour l'aider à descendre de la montagne.

Merci !

-Si l'émotion est trop forte, tu peux l'aider gravir plusieurs montagnes pour l'aider progressivement à s'apaiser.