

IMAGINE QUE TU VIS CES SITUATIONS

Réponds aux questions suivantes

	 Dans mon corps, je sens...	 Dans mon cœur, je me sens ... 	 Dans ma tête, je me dis ...
Comme Jean, je suis enthousiaste pour un projet qui s'en vient.	<p>Sensations :</p> <p>Où dans mon corps :</p>		<p>Je me dis...</p> <p>Est-ce que ça m'aide? Si non, ajoute une pensée qui t'aide.</p>
Comme Simon, quelqu'un me dit que mon idée n'est pas bonne.	<p>Sensations :</p> <p>Où dans mon corps :</p>		<p>Je me dis...</p> <p>Est-ce que ça m'aide? Si non, ajoute une pensée qui t'aide.</p>
En éducation physique, il faut se mettre en équipe de deux, ça défait notre trio d'amis.	<p>Sensations :</p> <p>Où dans mon corps :</p>		<p>Je me dis...</p> <p>Est-ce que ça m'aide? Si non, ajoute une pensée qui t'aide.</p>
J'arrive à la récréation auprès de mes amis et ils arrêtent de parler.	<p>Sensations :</p> <p>Où dans mon corps :</p>		<p>Je me dis...</p> <p>Est-ce que ça m'aide? Si non, ajoute une pensée qui t'aide.</p>
Ce matin, j'ai manqué mon autobus. Je suis arrivé en classe en retard et tout le monde s'est tourné pour me regarder.	<p>Sensations :</p> <p>Où dans mon corps :</p>		<p>Je me dis...</p> <p>Est-ce que ça m'aide? Si non, ajoute une pensée qui t'aide.</p>

MON ENGAGEMENT

COCHE TES CHOIX :

Je m'engage à essayer d'observer un peu plus ce qui se passe en moi dans

- mon corps (mes sensations)
- mon cœur (mes émotions)
- ma tête (mon langage interne)

À l'aide du moyen suivant

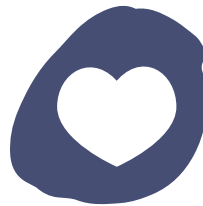
- écrire dans un cahier personnel
- dessiner
- en parler à quelqu'un
- _____

**AUTOUR
DES
PARENTS!**

- J'ai dit à mes parents comment je me sens dans mon corps, mon cœur et dans ma tête quand je suis revenu de l'école aujourd'hui.
- J'ai demandé à mes parents comment ils se sentent dans leur corps, leur cœur et leur tête en revenant du travail.



Dans mon corps,
je sens...



Dans mon cœur,
je me sens ...



Dans ma tête,
je me dis ...