





IMAGINE QUE TU VIS CES SITUATIONS

À ton tour maintenant! Imagine ce qu'il se passe à l'intérieur de toi dans les différentes situations.

Complète les 3 phrases...

	 Mon corps me parle...	 Dans mon cœur, je me sens... 	 Dans ma tête, je me dis...
J'ai oublié mon lunch.			
Je peux apporter un jeu de la maison pour une activité spéciale			
Mon ami m'accuse d'avoir dévoilé son secret, alors que je ne l'ai pas fait.			

MON DÉFI D'EXPLORATION

**POUR PRATIQUER, JE M'ENGAGE À ESSAYER D'OBSERVER UN PEU PLUS
CE QUI SE PASSE EN MOI (COCHE UN 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

Réfléchir pendant
un moment calme

**AUTOUR
DES
PARENTS!**

- J'ai demandé à mes parents comment ils savent quelles émotions j'ai, même quand je ne parle pas.
- J'ai parlé à mes parents de comment je me suis senti dans mon corps, mon cœur et ma tête en faisant ma mise en situation devant la classe.



**Mon corps
me parle...**



**Dans mon cœur,
je me sens...**



**Dans ma tête,
je me dis...**