

SUPER-POUVOIR 3

ACCEPTER SES ÉMOTIONS

Comme les Tortues calmes !



1 Je suis en colère / triste / j'ai peur — c'est NORMAL

2 Je respire : j'inspire par le nez...

3 Je gonfle mon ventre comme un ballon

4 Je souffle doucement par la bouche

5 Je pose ma main sur mon cœur

6 Je ne fais pas mal aux autres

Quand ? Quand je suis en colère, triste ou que j'ai peur

« TOUTES LES ÉMOTIONS SONT NORMALES. JE RESPIRE. »

Gardien du château : Dragonette la gardienne du cœur