



LA BOÎTE À ÉMOTIONS



Dépose tes soucis

Lorsque tu **ressens** une émotion ou un sentiment négatif (colère, tristesse, dégoût, honte, déception, peur...), **dépose-la, froisse-la, jette-la** ou **déchire-la** dans ta boîte à émotions afin de t'en **libérer**.

Différentes façons d'exprimer ton émotion :

- Choisis une feuille d'une couleur qui correspond à ton émotion
- Ecris/dessine ce que tu ressens sur une feuille
- Choisis un pompon (ou autre objet) de la couleur qui correspond à ton émotion en pensant à ce que tu ressens.

Si tu en as **besoin**, tu peux aussi en **discuter** avec ton enseignant(e).