

ZEN EN BULLES

1 **LA BOÎTE MAGIQUE**



Ouvre la boîte et
cherche un trésor pour t'apaiser

2 **RESPIRE**



Inspire jusqu'au ciel,
Expire jusqu'à la terre

3 **LA FLEUR**



Serre le poing et souffle sur tes doigts
afin d'éclorre comme une fleur

5 **LE MOT GENTIL**



Dis un mot gentil à
quelqu'un d'autre

6 **LE MANDALA**



Colorie le mandala

7 **L'ARBRE**



Place-toi dans la posture
de l'arbre

4 **LE SOUVENIR**



Ferme les yeux et
imagine ce qui te rend
heureux(se)

8 **LE CALIN**



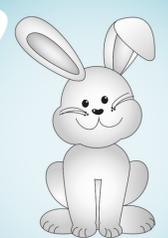
Fais un calin

9 **LA BOÎTE À ÉMOTIONS**



Dépose tous tes soucis

10 **LE LAPIN**



Saute sur place

11 **LE MASSAGE**



Masse-toi en faisant
des petits ronds

12 **LA RELAXATION**



Ecoute les consignes et
détends-toi



TRISTE



EN COLÈRE



DE BONNE
HUMEUR



DANS LES
NUAGES



CONTENT

Outil construit à l'initiative du Centre Psycho-Médico-Social provincial Charleroi 2 avec l'appui méthodologique de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé mentale du CPAS de Charleroi