



Gestion des émotions

Moment de joie



Ferme les yeux et souviens-toi d'un moment agréable. Un moment où tu as ressenti beaucoup de joie.

Où étais-tu ? Avec qui étais-tu ? Quels étaient les sons, les couleurs et les odeurs autour de toi ? Quel sensation as-tu éprouvé dans ton corps ?

Essaie de te souvenir de tout ce qui est autour de toi actuellement. Reste en contact le plus longtemps possible avec cette sensation et essaie de prendre toute la joie de cet instant.

Et si tu as besoin n'hésite pas à le faire plusieurs fois pour profiter au maximum de cette sensation.

