

"Mieux se connaître"

Fiche 8/13



Date : / /

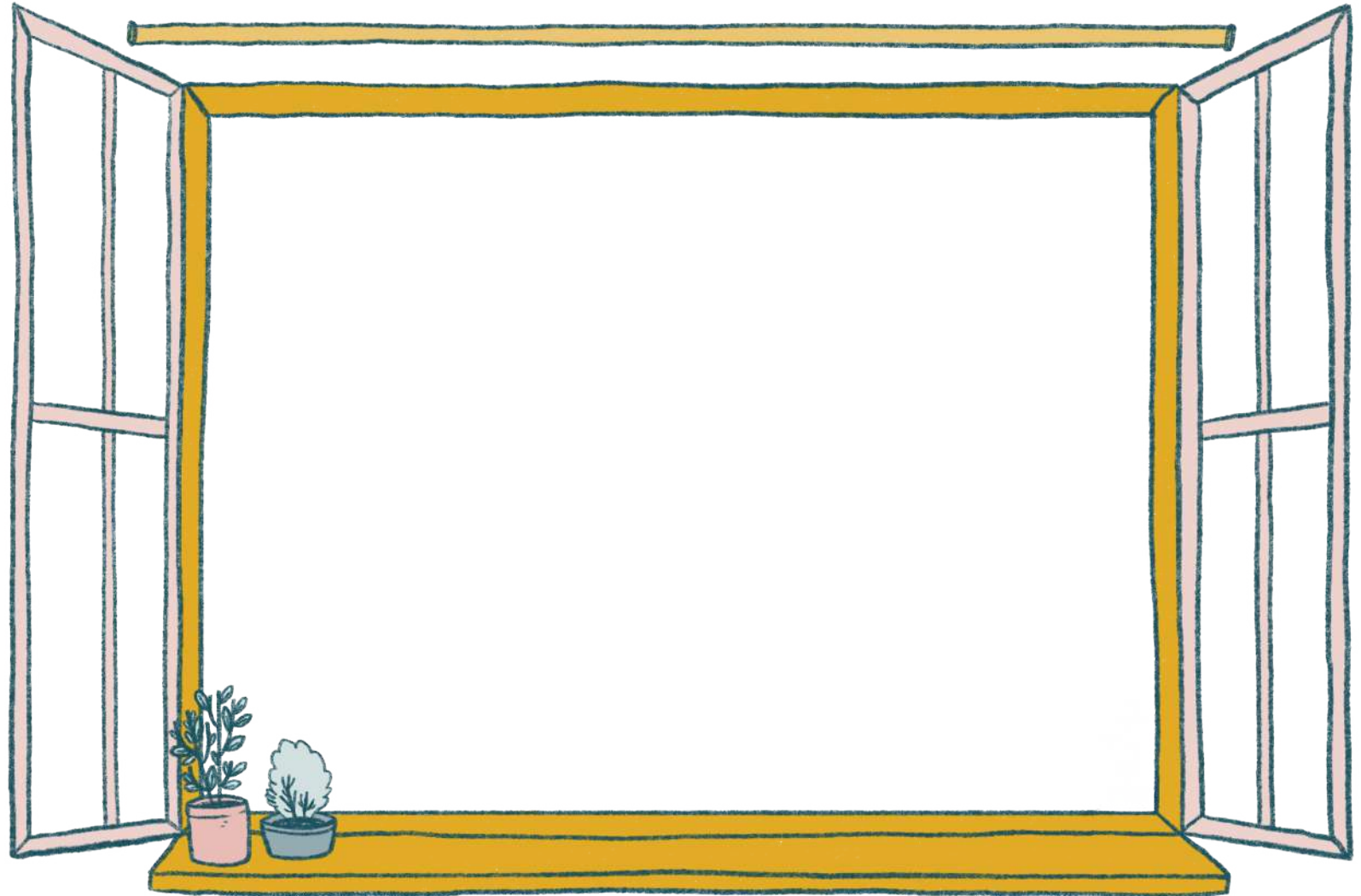
Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Sur cette page, on te propose d'imaginer un lieu idéal dans lequel tu te sens serein·e.

Quels sont les éléments importants pour que tu aies envie d'y passer du temps ? Tu peux choisir ce que tu y mets en découpant des visuels sur la page suivante ou en ajoutant des mots, des dessins.

Lorsque tu te sens fatigué·e ou anxieu·x·se, tu peux te visualiser dans ce lieu pour y retrouver de la sérénité !

LE LIEU IDEAL



Fiche 9/13



S'il te manque des visuels, tu peux les découper dans des magazines, écrire des mots, ou dessiner directement sur la page précédente, dans la fenêtre !

[illegible]