



Raconte quelque chose  
qui t'a surpris et comment  
tu as géré.

Donne une stratégie  
pour gérer  
\_\_\_\_\_



Raconte quelque chose  
qui t'a mis en colère et  
comment  
tu as géré.

Donne une stratégie  
pour gérer l'émotion  
de ton choix

Donne un exemple de  
quelque chose qui te  
dégoute et comment  
tu le gères.



Raconte quelque chose  
qui t'a donné de  
la joie et comment  
tu l'as vécu.

Raconte quelque  
chose qui t'a fait peur  
et comment  
tu as géré.



Raconte quelque chose qui  
t'a rendu triste et comment  
tu as réussi  
à te consoler.



Raconte quelque chose  
qui t'a donné de  
la joie et comment  
tu l'as vécu.



Raconte quelque chose qui t'a surpris et comment tu as géré.

Donne une stratégie pour gérer



Raconte quelque chose qui t'a mis en colère et comment tu as géré.

Donne une stratégie pour gérer l'émotion de ton choix

Donne un exemple de quelque chose qui te dégoûte et comment tu le gères.



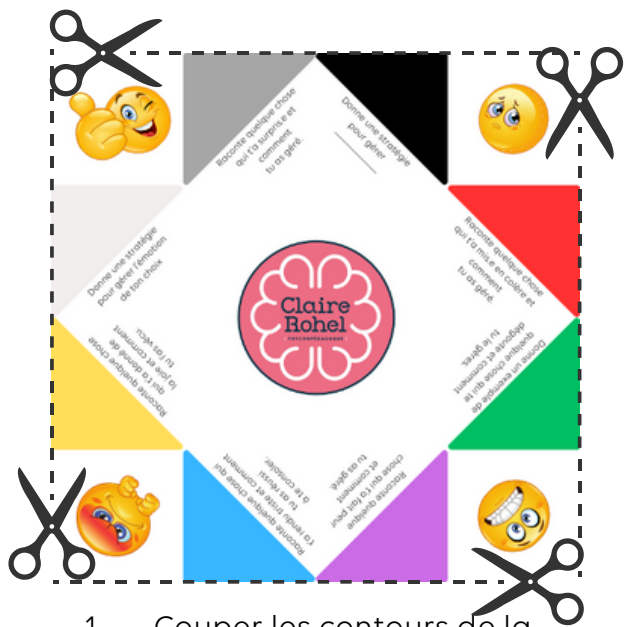
Raconte quelque chose qui t'a donné de la joie et comment tu l'as vécu.

Raconte quelque chose qui t'a fait peur et comment tu as géré.

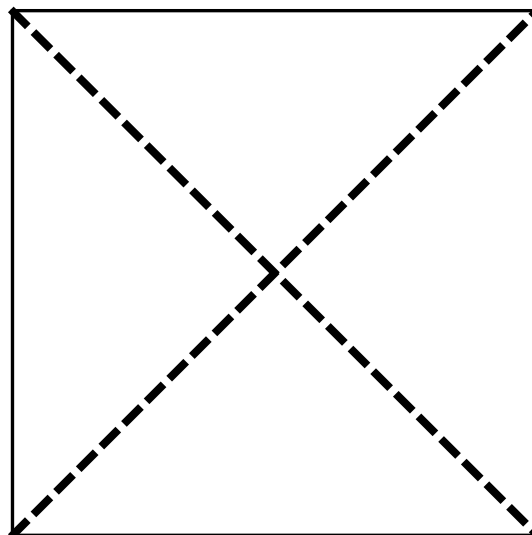


Raconte quelque chose qui t'a rendu triste et comment t'as consolé.

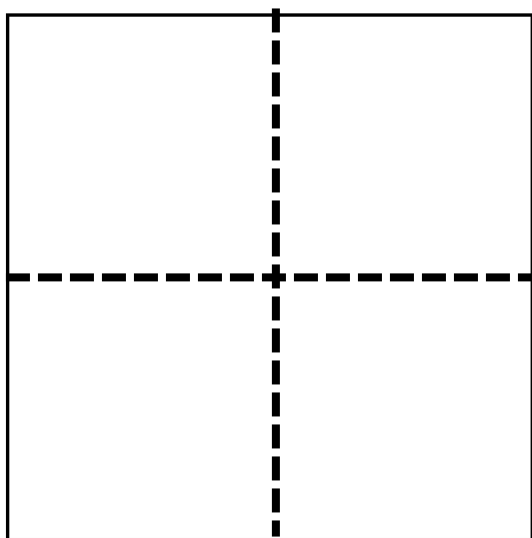




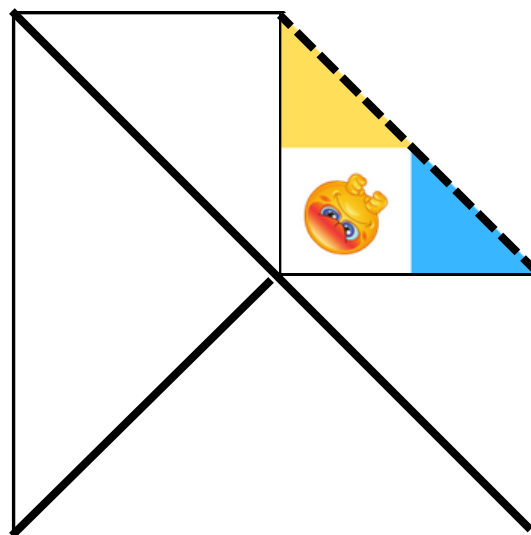
1. Couper les contours de la cocotte



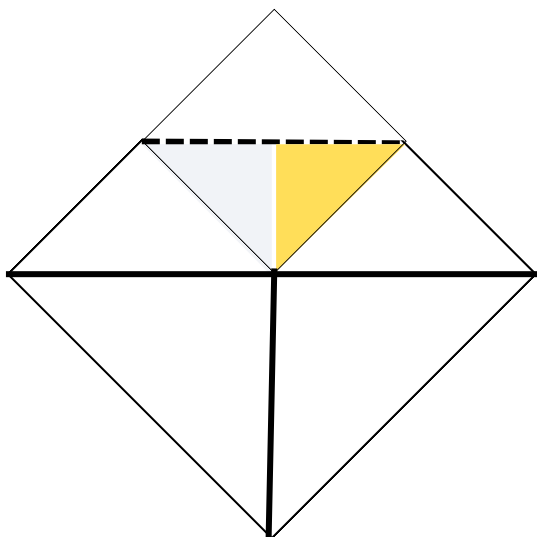
2. Retourner la cocotte et plier les diagonales



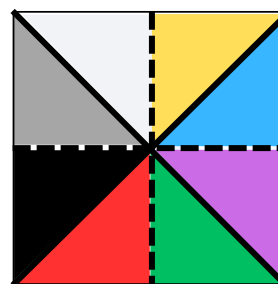
3. Plier les médianes



4. Replier les coins au centre



5. Retourner la cocotte et replier à nouveau les coins au centre



5. Plier de manière à ce que les couleurs consécutives se touchent et déplier les "oreilles"