

Je fais confiance à mes **sentiments!**

«Je décris les sentiments agréables et désagréables que je ressens.»

Choisis une première carte sur laquelle figure un sentiment agréable et une seconde sur laquelle figure un sentiment désagréable.

Place la carte avec le sentiment agréable sur le visage content et la carte avec le sentiment désagréable sur le visage pas content.



Je fais confiance à mes **sentiments!**

«J'écoute mes sentiments!»

Observe le dinosaure et décris comment il se sent.

Comment le dinosaure se sent-il sur les images? Dans quelles situations t'es-tu senti-e comme le dinosaure?



Je fais confiance à mes **sentiments!**

«Je ressens des sentiments agréables et je me sens bien.»
«Je connais des sentiments désagréables ou bizarres qui m'indiquent que quelque chose ne va pas.»

Ouvre les volets de la maison et décide des situations qui te plaisent ou qui te déplaisent en tournant le visage content ou pas content.

