

CE QUI M'AIDE

AVEC LA COLÈRE, L'ANXIÉTÉ OU LA TRISTESSE

Tout le monde peut ressentir de la colère, de l'anxiété ou de la tristesse à un moment donné de sa vie. Ce ne sont pas des émotions «négatives», ce sont des émotions humaines. Les forces sur la roue peuvent nous aider à trouver l'équilibre et faire face à ces émotions lorsqu'elles deviennent trop grandes.



Laquelle de ces 3 grandes émotions, la colère, l'anxiété ou la tristesse, revient le plus souvent pour vous? Peut-être que c'est plus d'une!

Qu'est-ce qui vous aide à diminuer la force de ces grandes émotions?

NOM: _____

