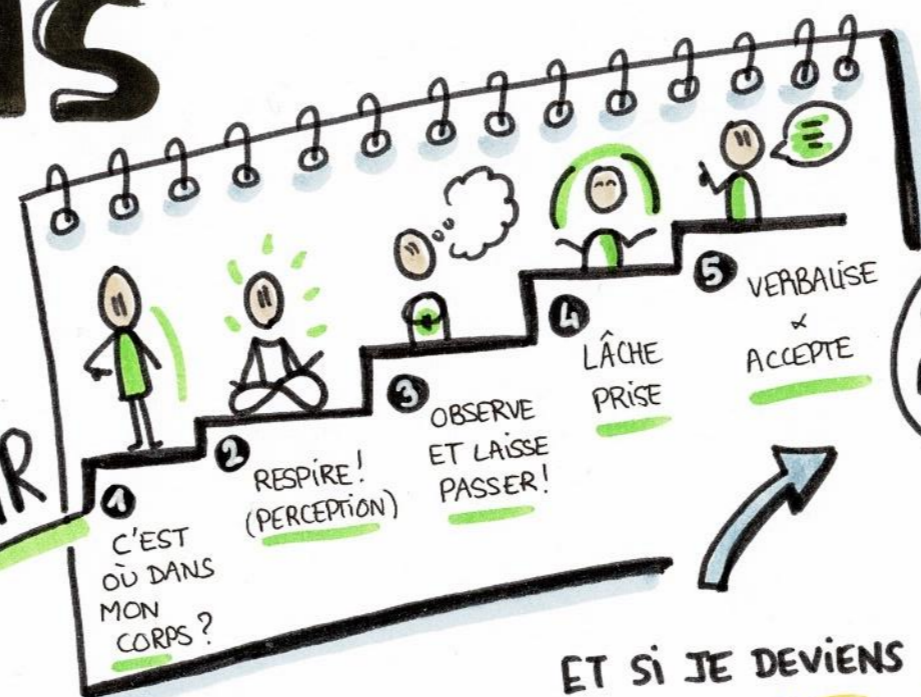


LES ÉMOTIONS

JE PEUX NOURRIR MOI-MÊME MON BESOIN

L'ÉMOTION SA SE PASSE ICI DANS MON CORPS

ON NE GÈRE PAS UNE ÉMOTION... ON ACCUEILLE ET... ON ESSAYE DE REBONDIR



AVEC MON BESOIN PAS MON ÉMOTION C.N.V.
JE COMMUNIQUE AUTREMENT

Je
MES BESOINS

ET SI JE DEVIENS RESPONSABLE DE MON ÉMOTION?

MOUVEMENT

TOUTES LES ÉMOTIONS SONT LÉGITIMES x ACCEPTABLES

JE SUIS IMPARFAIT(E)!

C'EST DANS LE CORPS QUE ÇA SE PASSE

QUEL EST MON BESOIN

DANS LE CERVEAU

LES ÉMOTIONS PERMETTENT DE SE METTRE EN MESSAGER

L'ÉMOTION N'EST PAS VOULUE, C'EST UN

- ✓ ÉCHANGER
- ✓ TROUVER DES OUTILS
- ✓ GÉRER SES ÉMOTIONS

JOIE
LOLÈRE
PEUR
TRISTESSE
DÉGOUT
TIMIDE
INQUIET
PEUR
JOIE
ESTIME
CONFIANCE

PEUX TU GÉRER TON ÉMOTION?
ARRÊTE TA CRISE!!
AAAAH

C'EST PAS UNE CRISE JE ME DÉCHARGE CAR J'AI CONFIANCE EN TOI
JE T'ÉCOUTE
JE T'ACCOMPAGNE!