



L'équilibre dans la vie scolaire

Des exercices physiques, des techniques de respiration et de méditation pour la santé mentale



Les exercices de conscience corporelle ci-dessous sont divisés en trois sections : techniques de respiration, postures et perceptions corporelles. Certains exercices peuvent être intégrés comme de brefs moments de bien-être pendant les leçons, par exemple des exercices de respiration, des massages des mains ou certains exercices de yoga sur la chaise. D'autres unités nécessitent un peu plus d'espace et de temps. En principe, ces exercices fournissent des techniques précieuses qui permettent aux enfants et aux adolescent.e.s de mieux percevoir leur état mental, émotionnel et physique et d'apprendre à s'autoréguler.

Une pratique régulière favorise un environnement d'apprentissage sain et soutenant, dans lequel les jeunes sont stimulés à la fois physiquement et mentalement, réduisant le stress et l'anxiété et augmentant la capacité de concentration. Dans l'ensemble, les enfants et les jeunes deviennent plus attentifs-ves et plus éveillés.es. Les exercices peuvent également être utilisés pour se préparer à un examen ou lorsque le niveau d'énergie est faible.

En principe, les différents exercices conviennent à tous les groupes d'âge et également avec des enfants en bas âge, les enfants de langue maternelle étrangère ou du domaine de la pédagogie spécialisées, sauf mention contraire.



Exercices de respiration

Introduction

La qualité de notre respiration est liée à nos émotions et varie selon si nous nous sentons stressé.e.s, anxieux-ieuse ou heureux-euse. Une expiration profonde et prolongée apaise le cœur, favorise la digestion et renforce le système immunitaire. La respiration est en effet un remède naturel contre le stress, l'anxiété, la colère et l'épuisement. Une respiration contrôlée aide à se détendre dans une situation oppressante et stressante, car une respiration profonde réduit la sécrétion d'adrénaline et fournit suffisamment d'oxygène au cerveau, ce qui contribue à apaiser le système nerveux.

Voici cinq exercices courts pour les enfants et les adolescent.e.s, qui proposent un moyen simple d'apprendre la respiration consciente.

Ces exercices peuvent également être présentés individuellement.

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- connaître et utiliser différentes techniques de respiration
- utiliser les techniques apprises pour auto-réguler leur état mental, émotionnel et physique à différents moments
- prendre conscience de la qualité de leur propre respiration

Matériel

Feuilles et crayons

Structure de l'activité

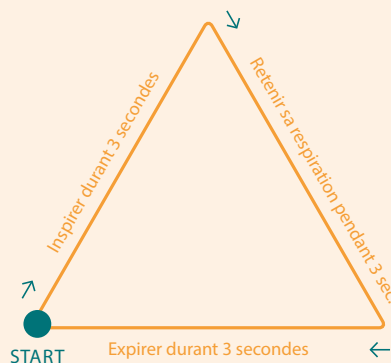
Seul ou à deux

Instructions

Assieds-toi confortablement à la table avec une feuille et un crayon. Veille à ce que ta position assise soit droite, laisse tomber tes épaules vers le bas. Veille à ce que tes pieds touchent le sol, si nécessaire, viens sur le bord avant de la chaise.

Respiration en triangle

Dessine un triangle.



1. Commence à l'extrémité inférieure gauche du triangle avec ton doigt et déplace ton doigt vers le sommet en haut de ton triangle en inspirant profondément.

2. Retiens ta respiration pendant trois secondes pendant que tu glisses vers le bas de l'autre côté. Expire le long de la partie inférieure du triangle.

Répète l'exercice cinq fois.

Respiration en carré

Commence lentement à dessiner un carré dans l'air avec ton doigt. Inspire sur le premier côté, puis retiens ton souffle pendant le deuxième côté. Expire le long du troisième côté et retiens ta respiration pendant le quatrième. Essaie de respirer calmement et régulièrement, en comptant jusqu'à quatre. Répète l'exercice cinq fois, puis ferme les yeux pour voir si quelque chose a changé.



Exercices de respiration

Introduction

Respiration du ballon

Assieds-toi confortablement, le dos droit, les mains relâchées sur les genoux.



- Commence à inspirer et à expirer par le nez.
- Imagine que ton corps est un ballon et qu'à chaque inspiration, tu te remplis complètement d'air.
- En inspirant, tends le dos et étire la poitrine et le ventre vers l'avant.
- En expirant, arrondis le dos et regarde vers le bas, vers le ventre.

Répète ce mouvement et cette respiration plusieurs fois.

- Inspire pour remplir le corps, expire pour le vider.
- Lors de la prochaine inspiration, ouvre le haut du corps, mais cette fois-ci, amène également ton bras vers le haut et au-dessus de ta tête. Fais en sorte que ton corps soit très grand et plein. Sur l'expiration, ramène les bras vers le bas et, tout en arrondissant le dos et en rentrant le ventre, enroule les bras autour de toi comme une étreinte.

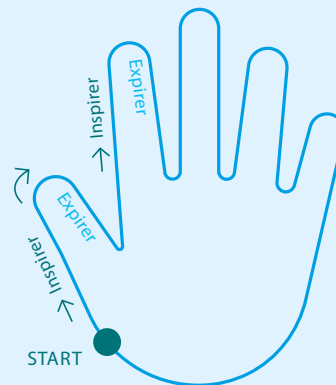
Fais cela pendant quelques tours, en changeant de bras à chaque expiration, celui qui est en haut lors de l'étreinte.

Respiration dos à dos

Asseyez-vous deux par deux, aussi droit que possible, dos à dos sur le sol, de façon que vos dos se touchent complètement. Ressentez la sensation d'être assis de cette façon. Inspirez et expirez lentement par le nez. Expirez complètement, laissez votre corps s'assouplir et se détendre à chaque expiration. Sentez comment le corps de la personne derrière vous respire. Sans parler, essayez d'équilibrer votre respiration de façon à inspirer et à expirer au même rythme que votre partenaire.

Respirez ensemble aussi longtemps que vous le souhaitez. (de 30 secondes à une minute, c'est un bon début !)

Respiration de la main



Passes lentement ton index sur l'extérieur de la main, en inspirant lorsque tu remontes un doigt et en expirant lorsque tu le descends. Commence avec une main et continue avec la deuxième main. Ensuite, fais la même séquence dans l'autre sens. Essaie de respirer le plus lentement et le plus régulièrement possible.



Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- observer, imiter et pratiquer différentes postures corporelles
- améliorer leur équilibre et leur coordination
- travailler la mobilité et l'extensibilité des muscles et des articulations
- promouvoir une posture saine et prévenir les mauvaises postures.

Le Flow de la licorne

Temps nécessaire

30 min

Matériel

Fiche de travail 1 – *Exercices de yoga licorne* (exercices individuels découpés), idéalement des tapis de yoga ou à l'extérieur

Structure de l'activité

Petits groupes et classe entière

Yoga de la licorne

Temps nécessaire

20 min

Matériel

Le jeu du Memory de la licorne

Structure de l'activité

En groupes de 2–4 élèves

Les cartes de Memory individuelles sont distribuées et les enfants peuvent les colorier. Il y a en tout 24 cartes, soit 12 paires. Les cartes sont ensuite découpées. Les enfants jouent à ce jeu de mémoire de la licorne par deux ou par groupes de quatre. Lorsque quelqu'un a trouvé une paire, ils peuvent reproduire l'exercice de yoga.

Variante

- Les enfants peuvent tirer quatre cartes et les placer dans une rangée. Ils font ensuite ces exercices dans l'ordre correspondant.
- Les cartes sont placées face cachée sur une pile, un enfant peut tirer une carte à la fois et montre l'exercice aux autres. Tous font l'exercice montré.

Les 16 exercices au total sont répartis dans différents petits groupes, de sorte que chaque groupe reçoive des exercices différents. La tâche consiste à essayer les différents exercices dans les petits groupes et à s'entraîner aux transitions. Il s'agit d'une part de réfléchir à un ordre approprié et d'autre part de définir les mouvements d'une posture à l'autre. Tous les membres du groupe pratiquent l'enchaînement. Ensuite, ils font une démonstration devant la classe.

Variantes

- Toutes les cartes sont placées sur une pile et un enfant commence et tire un exercice. Il le présente aux autres de manière bien visible et tous l'imitent. L'enfant suivant fait ensuite un autre exercice.
- En petits groupes, quatre cartes sont placées dans une séquence aléatoire et sont à imiter.



Yoga de la chaise

Temps nécessaire

Au moins 10 minutes

Matériel

Espace suffisant, atmosphère calme,
fiche de travail 2 – *Le yoga sur la chaise*

Structure de l'activité

Individuellement ou en classe entière

Les différentes postures de la fiche de travail sont conçues pour de courtes séquences pendant le cours. Elles peuvent être effectuées sur les chaises de la salle de classe, avec un peu d'espace pour bouger. Une personne se charge de les guider, sachant que quelques exercices suffisent pour avoir un effet revitalisant.





Body Check-In: Découvre ton calme intérieur – pour les jeunes

Temps nécessaire

15 minutes

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- apprendre une méthode pour atteindre un sentiment de paix intérieure et de sérénité
- réduire la tension et le stress à l'aide des exercices
- connaître des exercices de relaxation comme moyen de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- apprendre à augmenter la vigilance et la présence dans le moment présent
- localiser les émotions dans le corps

Matériel

Fiche de travail 3 – *Body Check-In : découvre ta paix intérieure*, une atmosphère calme, le voyage onirique se fait assis sur les chaises

Ce scan de pleine conscience est adapté aux adolescent.e.s. Les instructions détaillées sont indiquées sur la fiche de travail 3.

Voyage vers ton lieu de bien-être – pour les enfants

Temps nécessaire

15 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- se détendre et réduire le stress
- se déconnecter des pensées et des soucis quotidiens
- utiliser leur créativité et leur imagination
- être renforcés dans leur santé émotionnelle et mentale

Matériel

Instructions fiche de travail 4 – *Un voyage vers ton endroit de bien-être*, musique de méditation en arrière-plan, p. ex. : <https://www.youtube.com/watch?v=bQoOev5GNYM>

Structure de l'activité

Individuel

Les enfants s'installent confortablement, s'allongent et ferment les yeux. L'enseignant.e fait jouer la musique et lit les instructions d'une voix douce.

Variante

Voyage de rêve pour les enfants sur Youtube :

[Méditation guidée pour enfant : La balade de la licorne](#)



Bodyscan

Temps nécessaire

30 minutes

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- reconnaître les liens entre les émotions et les réactions corporelles
- associer les émotions à des zones spécifiques du corps
- discuter avec les autres de leurs propres émotions et réactions corporelles et de celles des autres

Matériel

Fiche de travail 5 – *Localiser les émotions*

Structure de l'activité

En petits groupes

Déroulement de l'activité

Mettez-vous en groupe de trois. Travaillez sur les émotions une par une et essayez de les localiser dans votre corps. Cela nécessite une grande concentration. Levez-vous et mettez-vous dans l'état émotionnel correspondant. Adoptez la posture qui vous convient, en l'exagérant si vous le souhaitez. Notez ensuite vos observations sur la posture sur la feuille de travail. Notez aussi précisément que possible la position de chaque partie du corps : par exemple, la tête est inclinée, les mains sont serrées dans les poings. La respiration est saccadée, les sourcils sont froncés.

Concentrez-vous également sur les émotions, où les sentez-vous exactement dans votre corps lorsque vous êtes dans cette situation ? Quelle couleur donneriez-vous à cette sensation ? Localisez la zone dans votre corps et dessinez-la sur la feuille d'exercices.

En plénière, les différentes émotions et localisations sont comparées et discutées. L'Atlas des émotions peut être partagé comme base supplémentaire. Une étude réalisée en 2014 a testé auprès de 700 sujets de différents pays où les émotions sont perçues dans le corps.

[An Atlas Of The Human Body That Maps Where We Feel Emotions – Fast Company](#)

Peindre comme Picasso

Temps nécessaire

15 min

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- entraîner la sensibilité dans la perception du corps
- s'entraîner à se traiter avec respect
- permettre le contact physique et établir des limites

Matériel

Pinceaux de différentes largeurs et tailles

Structure de l'activité

Travail en binôme

En guise d'introduction, vous pouvez montrer un portrait peint. Imaginez que quelqu'un soit ce portrait et que l'autre soit l'artiste qui peint le tableau avec un pinceau.

Déroulement de l'activité

Mettez-vous à deux et décidez qui sera l'œuvre d'art en premier et qui peindra. L'œuvre d'art réfléchit aux parties du corps qu'elle souhaite peindre et à celles qu'elle ne souhaite pas. Elle indique cela le plus précisément possible à l'élève qui peint. Elle s'allonge ensuite sur le sol ou s'assoit sur une chaise, et ferme les yeux si elle le souhaite. Il est important que l'œuvre d'art puisse faire confiance à la personne qui peint pour qu'elle le fasse avec soin.

L'artiste prend ensuite le pinceau (sans peinture) et commence à peindre l'œuvre. Dites à chaque fois quelle couleur est choisie. L'artiste veille à faire des touches fines et précises. L'œuvre d'art peut dire stop à tout moment si elle le désire ou si elle se sent mal à l'aise.



Auto-massage



Temps nécessaire

5 minutes

Objectifs

Les élèves sont capables de ...

- utiliser des techniques d'autorégulation
- prendre conscience de son propre corps et le traiter avec douceur
- découvrir des stratégies pour gérer leurs propres émotions

Structure de l'activité

Individuel

Déroulement de l'activité

L'enseignant.e explique aux enfants que le corps est très sensible et quand on ne va pas bien ou on est stressé.e, le corps réagit. Parfois on se sent tendu.e, parfois on respire plus fort, parfois on a notre cœur qui bat plus vite. Notre corps réagit en fonction de nos émotions. L'enseignant.e explique qu'ils existent des astuces pour calmer notre corps. Cela permet de calmer notre tête et de faire redescendre la pression. Il est donc important de connaître son corps et de connaître des façons de se relaxer soi-même. En fonction des enfants et de leur envies et besoins, l'enseignant.e propose à la classe deux types d'automassage :

L'automassage du corps par le toucher

Chaque enfant effectue du bout des doigts des tapotements délicats sur son crâne, comme une pluie légère que tomberait délicatement sur eux/elles. Ensuite l'enfant continue ses tapotements sur son visage, en se baladant sur tout le visage. Ensuite les tapotements descendent le long du cou, le long des clavicules, sur les épaules, le long d'un bras puis de l'autre. Les tapotements descendent jusqu'au ventre. L'enseignant.e demande aux enfants de se recentrer sur des images positives qui leur font du bien. Prendre le temps de respirer et de traiter le corps avec douceur.

L'automassage de la main (une main masse l'autre)

Chaque enfant masse la paume de sa main avec le pouce de sa main opposée, en effectuant des mouvements circulaires et en appuyant suffisamment pour ressentir le mouvement.

Ensuite, l'enfant masse les lignes de vie de la main (les trois plus visibles) en suivant celles-ci avec le pouce de la main opposée par des mouvements linéaires. Il peut repasser plusieurs fois sur chaque ligne de vie en appuyant suffisamment. Après cela, l'enfant se concentre sur le dos de sa main. Il masse délicatement avec le pouce de la main opposée entre les os du dessus de sa main.

L'enfant peut alors masser délicatement son poignet par des mouvements circulaires avec le pouce de la main opposée. Enfin, l'enfant utilise son pouce et son index de la main opposée afin de masser chacun de ses doigts. L'enfant serre son doigt délicatement entre son index et son pouce et il remonte de la base du doigt jusqu'à l'extrémité, en prenant soin de masser chaque doigt.

C'est au tour de l'autre main maintenant.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant : tu connais ?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Prénom



Exercices de yoga

Feuille d'exercices 1

Tête en bas



La belle au bois dormant



Bateau



Jambes vers le haut



Bébé heureux



Le chien



Posture de l'enfant



La table



Popstar



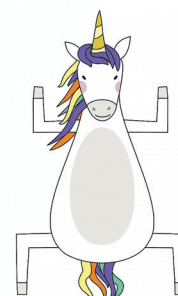
L'arbre



Le chat



La déesse



La roue



Le papillon



Tête en bas



Tête en haut



Le yoga sur la chaise

Feuille d'exercices 2

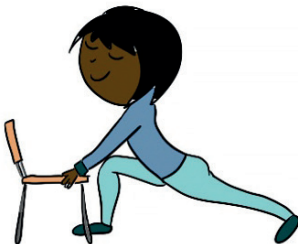
Le yoga sur chaise s'intègre très bien dans la vie scolaire, assis dans un cercle de chaises ou à une table, il convient à tous les groupes d'âge. Il est possible de faire des exercices individuels ou la séquence complète. Il est important que l'animateur-trice guide clairement les exercices, qu'il veille soigneusement à leur exécution et qu'il guide également la respiration. Les exécutions peuvent et doivent varier d'une personne à l'autre, avec pour objectif commun de trouver la position parfaite pour soi, de ressentir l'effet de bien être, d'étirement, de respirer régulièrement et de prendre conscience de son propre corps. Les postures ne doivent en aucun cas être douloureuses.

	• Assieds-toi en bout de chaise, les mains sur les genoux • Inspire, les épaules vers l'arrière, étire la poitrine vers l'avant, regarde vers le haut • Expire, les épaules vont vers l'avant, le dos s'arrondit, le regard va vers le bas
	• Assieds-toi en bout de chaise • Jambe gauche tendue, jambe droite pliée • Inspire, baisse les épaules et redresse-toi • En expirant, place ton bras droit au-dessus de ta tête, le regard vers le haut • Reste dans cette position et inspire • Expire et reviens à la position initiale • Répète les mêmes mouvements de l'autre côté
	• Assieds-toi sur le bord avant de la chaise • La main droite va vers le genou gauche • Inspire, le bras gauche va vers le haut en arrière, le regard suit la main • Expire et reviens au centre • Répète les mêmes mouvements de l'autre côté
	• Assieds-toi complètement sur la chaise • Attrape le dossier de la chaise avec ton bras droit • Place ton coude gauche à l'extérieur de ta cuisse droite, le regard vers le haut • Respire profondément une fois et expire • Retourne au centre et répète les mouvements de l'autre côté



Le yoga sur la chaise

Feuille d'exercices 2

	• Assieds-toi au bord de la chaise • Etire tes jambes devant toi et essaie de toucher le sol avec tes pieds • Appuie tes mains sur la chaise derrière toi • Inspire et pousse tes fesses vers le haut • Expire et redescends sans changer de position
	• Place-toi derrière la chaise • Attrape ton pied droit avec ta main droite • Essaie de garder le genou à la même hauteur et de le rapprocher le plus possible de ta jambe d'appui • Respire et redresse-toi, tu peux aussi essayer sans main de soutien • Inspire et expire cinq fois, puis change de côté
	• Place-toi derrière ta chaise • Penche-toi en avant et essaie d'attraper la chaise avec tes mains, soit par les pieds de la chaise, soit par le dossier • Reste dans cette position et inspire en soulevant légèrement le haut du corps • Expire et tire doucement sur tes bras pour te rapprocher des genoux • Répète ces micro-mouvements cinq fois
	• Place-toi debout, devant la chaise et positionne tes mains sur l'assise • Etire la jambe gauche vers l'arrière avec la plante du pied au sol • Les deux jambes restent tendues, tu dois sentir l'étirement dans les deux jambes • Essaie de garder le torse aussi droit que possible et inspire • En expirant, pousse doucement le haut du corps vers le bas pour renforcer l'étirement • Répète l'opération de l'autre côté
	• Place-toi devant la chaise • Place tes mains sur l'assise • Etire ta jambe gauche loin en arrière et plie la droite, inspire • Expire et ramène la jambe gauche vers l'avant • Répète le processus avec l'autre jambe pendant que tu inspires



Body Check-In

Découvre ta paix intérieure – Scan corporel de pleine conscience pour les jeunes

Parle clairement et choisis un rythme lent mais régulier avec des pauses entre chaque paragraphe.

Une musique de méditation calme en arrière-plan peut t'aider.

- ① Prends une position assise confortable. Ta posture est droite, mais pas crispée. Pose tes mains de manière détendue sur tes cuisses. Les pieds touchent le sol sur toute leur surface. Si tu te sens bien, ferme les yeux et concentre ton attention sur les sensations de ton corps qui respire. Si tu décides de garder les yeux ouverts, laisse ton regard se poser sur le sol.
- ② Concentre-toi sur toute la longueur de l'inspiration et sens comment ton torse s'étire et se détend à nouveau avec l'expiration. Prends conscience de ta respiration et des mouvements de ton corps. Essaie d'inspirer et d'expirer le plus régulièrement possible. Laisse ta respiration se produire sans la contrôler activement, mais veille à ce qu'elle soit profonde, lente et régulière.
- ③ Tout en continuant à être conscient de ta respiration, porte lentement ton attention sur ton front. Sens l'énergie de ton esprit derrière les yeux et sur les tempes. Relâche toute tension dans les muscles de ton visage. Regarde si tu peux relâcher les tensions dans la nuque ou le cou et laisse pendre les épaules. Dirige maintenant ton attention lentement vers le bas, vers ta poitrine. Prends conscience de la façon dont l'air inspiré dilate ton torse et s'échappe par le nez à l'expiration.
- ④ Commence à déplacer lentement ta conscience le long de tes épaules et relâche toute tension que tu peux percevoir. Laisse ta conscience glisser lentement le long de tes bras jusqu'à tes mains. Place ta conscience dans tes mains et ressens les sensations des dix doigts. Sens comme elles sont relâchées sur tes cuisses.
- ⑤ Si tu remarques que ton esprit s'égare ou que tu te perds dans des pensées, des projets ou des souvenirs, arrête-toi un instant et reporte ton attention sur les sensations de l'inspiration et de l'expiration.
- ⑥ Ramène ton attention au centre de ton corps, sens les sensations de la respiration dans ton ventre. Permet à ton ventre de se détendre. Observe comment ton ventre bouge pendant la respiration.
- ⑦ Concentre-toi maintenant sur les parties de ton corps qui touchent la chaise. Sens le poids de ton corps sur la chaise.
- ⑧ Dirige maintenant ton attention vers le haut des cuisses et lentement vers le bas jusqu'aux genoux. Sens l'avant des jambes, le tibia à l'avant et les muscles des mollets à l'arrière. Enfin, tu arrives avec ton attention aux pieds. Prends conscience de la partie inférieure des pieds qui reposent sur le sol.
- ⑨ Concentre-toi sur le pied gauche, le dessus du pied, le talon et les orteils individuellement. Prends conscience de la façon dont les orteils touchent le sol. Dirige ensuite ton attention vers le pied droit et perçois-le aussi consciemment. Les deux pieds reposent sur le sol de manière détendue.
- ⑩ Prends maintenant conscience de ton corps tout entier, assis sur la chaise, détendu mais attentif. Porte à nouveau ton attention sur ta respiration, sans la contrôler activement. Observe simplement avec attention comment ton corps inspire et expire.
- ⑪ Commence maintenant à bouger lentement tes doigts et tes orteils. Ouvre ensuite les yeux et reviens de ton voyage corporel.



Un voyage vers ton endroit de bien-être

Feuille d'exercices 4

Ferme les yeux et respire profondément.

Imagine un endroit où tu te sens vraiment bien. C'est un endroit secret qui n'appartient qu'à toi. Cet endroit peut exister dans ton imagination ou être un endroit réel que tu connais, comme ta destination de vacances préférée ou un endroit confortable à la maison. Ici, tout est joyeux et paisible.

Imagine-toi en train de visiter cet endroit si intensément en pensée que tu as l'impression d'y être vraiment. Tout est simple et détendu. Tu décides si tu veux profiter de cet endroit seul.e ou si tu veux que ta famille et tes amis.es soient là. Peut-être que tu te trouves à l'extérieur dans la nature ou à l'intérieur dans un endroit chaud et confortable.

Tu te sens bien et heureux.se. Ton esprit est clair et reposé, tous les problèmes semblent loin. Tu es ici en sécurité et en sûreté.

Maintenant, concentre-toi sur ce que tu peux voir dans cet endroit particulier. Regarde autour de toi : Quelles sont les couleurs et les formes que tu perçois ? Peut-être que tu vois des prairies vertes, des fleurs colorées, un ciel bleu ou des montagnes enneigées.

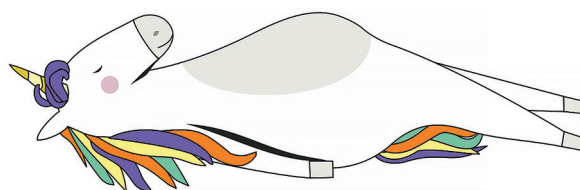
Écoute attentivement : Quels sons entends-tu ? Peut-être le joyeux gazouillis des oiseaux, le doux bruit des vagues sur la plage ou le murmure du vent dans les arbres.

Maintenant, pense aux odeurs qui t'entourent dans cet endroit. Y a-t-il un parfum particulier que tu perçois ? Peut-être l'odeur rafraîchissante de la mer, le parfum fleuri d'une prairie ou l'odeur agréable d'un gâteau fraîchement cuit.

Essaie maintenant de toucher quelque chose à cet endroit. Quelle sensation cela procure-t-il ? Sens les doux pétales d'une fleur, le sable chaud sous tes pieds ou la brise fraîche qui caresse ta peau.

Et maintenant, y a-t-il quelque chose à manger dans cet endroit ? Quel est le goût ? Peut-être savoures-tu un morceau de fruit juteux, une délicieuse glace ou un chocolat chaud. Sens le goût et la joie que cela t'apporte.

Reste encore un moment dans le lieu de tes pensées et profite du calme et de la sensation de bonheur. Respire profondément et absorbe toutes ces impressions positives. Lorsque tu es prêt.e, ouvre lentement les yeux et emporte ce sentiment de détente et de joie dans ta journée. Tu as maintenant créé ton lieu de bien-être personnel où tu peux revenir à tout moment si tu as besoin de te ressourcer ou si tu ne te sens pas très bien.

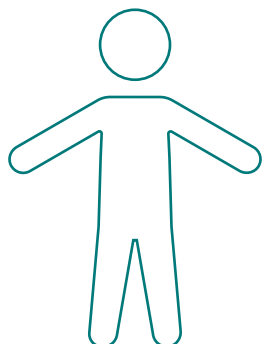




Localiser les émotions

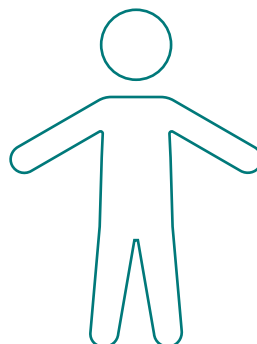
Feuille d'exercices 5

Colère



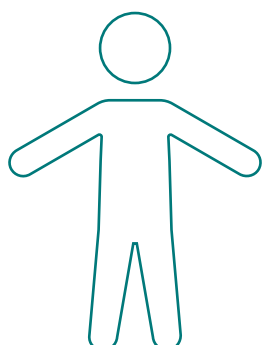
Posture du corps

Angoisse



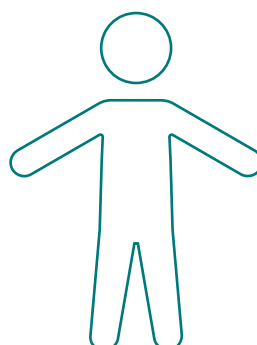
Posture du corps

Tristesse



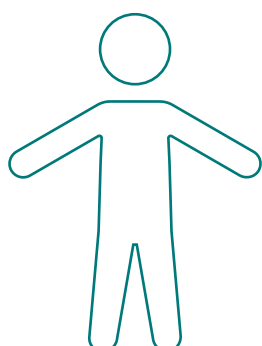
Posture du corps

Bonheur



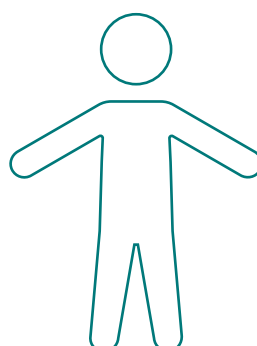
Posture du corps

Amour



Posture du corps

Envie



Posture du corps