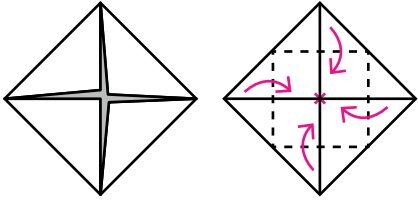
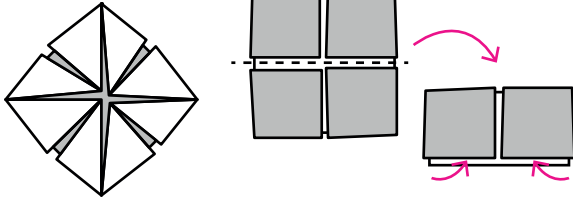


1. Découpez la cocotte.
2. Pliez la feuille horizontalement puis verticalement.
3. Rabattre les 4 coins vers le milieu du carré.

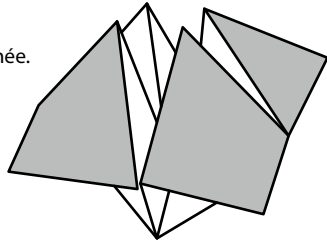


4. On obtient ceci. Retournez-la.
5. Rabattre de nouveau les 4 coins sur le milieu.



6. On obtient ceci. Retournez-la encore.
7. Pliez le carré en 2, puis placez vos doigts sous chaque angle.

8. Votre cocotte est terminée.



dorotheelacroix.fr



*De quoi es-tu peuf ?*

Je te propose d'enfermer ta peur dans la prison des peurs qui se situe dans un pays très très lointain. Pense à ta peur et ressens-la en toi, puis fais la sortir hors de toi en la poussant de toutes tes forces dans la prison des peurs. Ne l'inquiète pas une fois gardiens des peurs, les gardiens ne veillent sur elle. Tu es en sécurité.

*Cite une chose qui te met en colère.*

Lorsque tu es en colère ou énervé.e, imagine qu'un volcan se trouve à l'intérieur de toi. Il est en éruption ; la lave coule et brûle tout sur son passage. Parle alors calmement à ce volcan afin de l'apaiser. Dis-lui des mots gentils et envoie-lui de la lumière et de l'amour.

*Ferme les yeux et réalise quelques minutes de silence et observe ce qui se passe en toi.*

Remarque que quand tu laisses entrer le silence en toi, tout devient plus calme et paisible. Apprécie comme est agréable ! Tu peux t'aider en te concentrant sur une image ou en pensant à toutes les parties de ton corps en commençant par la tête, le cou, relâche tes épaules, ressens ton corps jusqu'à ux orteils.

Quand tu es joyeux.se, la vie est plus belle et légère. Tu profites de chaque instant et ta joie se diffuse autour de toi rendant les autres heureux.

*Même quand tu es heureux.se et regardes-toi dans un miroir. Que vois-tu ?*

*C'est comment en toi quand tu te sens calme ?*

Quand tu es calme, tout devient plus facile car tu peux paraître attentif.ve. Cela te permet de pleinement concentrer de ce que tu es en train de faire et de donner le meilleur de toi-même.

de ton corps sain et de ta santé. ta méditation calme et tes actions réalisées. Des fois, tu es en colère ou tu es triste, tu te demandes pourquoi ?

Il est temps de te demander ce que tu souhaites accomplir pour te sentir fier.ère de toi. Demande toi ce qui te ferait plaisir ou ce qui te ferait du bien.

*Quand très-tu sent.e fier.ère de toi ?*

Prends une feuille de papier et écris-y tes qualités et tes forces. Pense à ce que tu as accompli récemment et à ce que tu es capable de faire. De la bouche, tu parles de toi et de tes capacités, tu parles de ta confiance et de ta force de caractère. Bien respirer permet de rester en bonne santé, permet de respirer plus profondément, de nettoyer les capacités, de te reconnecter à ta force de caractère.

*Ferme les yeux et place la paume de ta main devant ta bouche. Inspire profondément puis la bouche et observe.*

Prends une poubelle près de toi et des feuilles de papier à recycler. PUIS ferme les yeux, inspire par le nez et respire par la bouche. De cette façon tu élimines l'air sale et tu nettoies ta poubelle. De cette façon tu élimines l'air sale et tu nettoies ta poubelle. De cette façon tu élimines l'air sale et tu nettoies ta poubelle.

