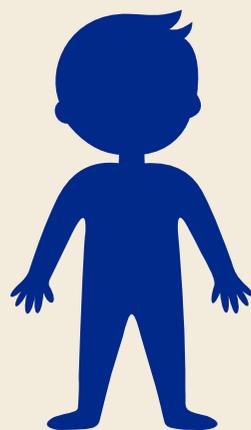


LA TRISTESSE



Comment se manifeste la tristesse
dans ton corps ?

Recroquevillé



Larmes



Yeux brillants



Bouche qui tremble





Quelles sont les situations qui provoquent l'émotion de la tristesse ?

Le déménagement

Perdre tes copains



Sentiment d'être seul, abandonnée



Quels sont les techniques pour réguler la tristesse ?

Pleurer et faire un câlin

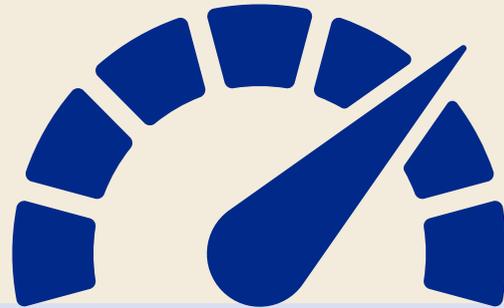
Dessiner ce qui te chagrine

Le laisser s'en aller

La respiration



Te rappeler quelque chose de joyeux, qui te fait rire



Quelles sont les différentes intensités de la tristesse ?

Petit chagrin



Grand désespoir



Quel est le rôle de la tristesse ?

Renoncer

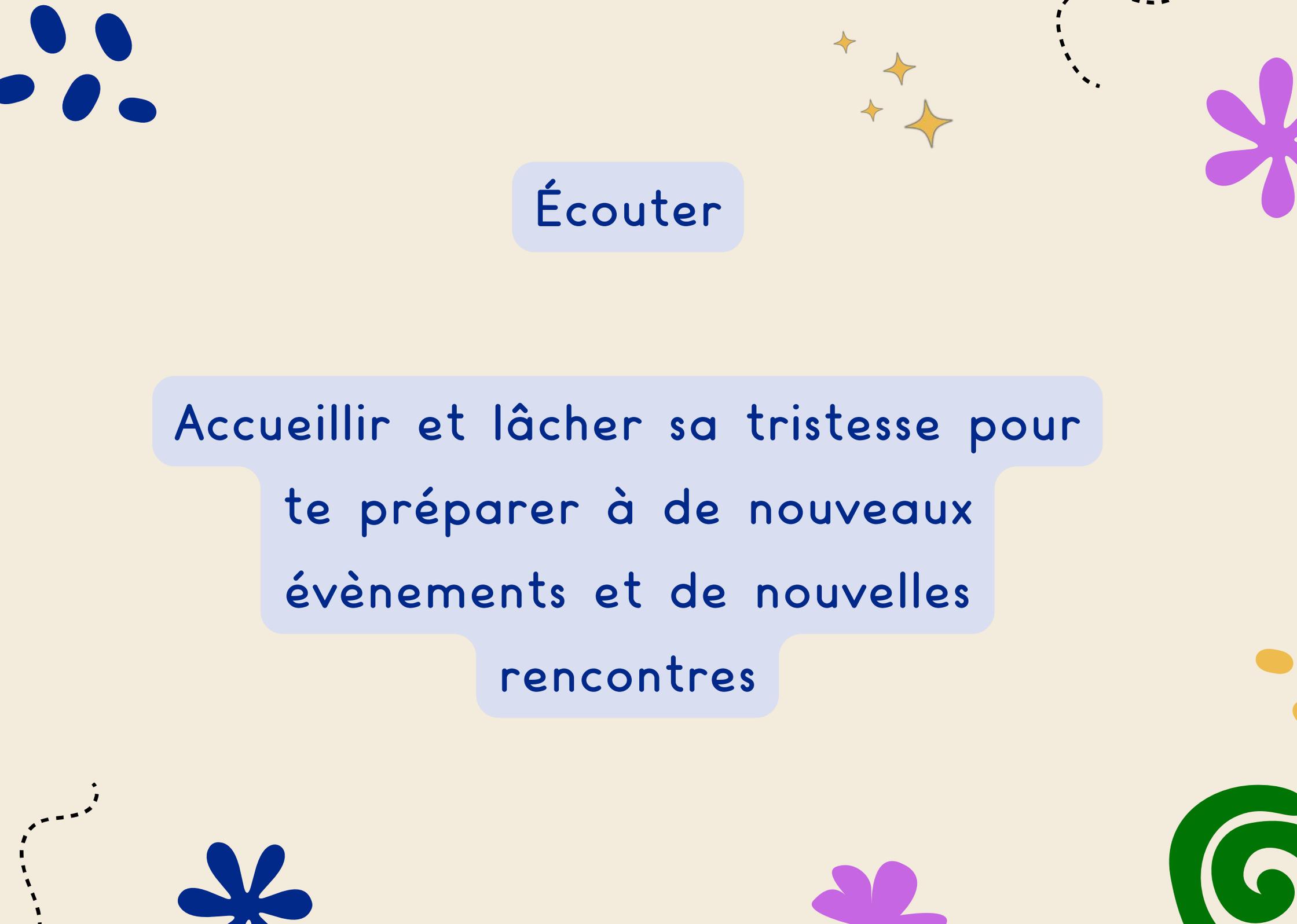
Dire adieu



Laisser partir



Quelles sont les solutions face à la tristesse ?



Écouter

Accueillir et lâcher sa tristesse pour
te préparer à de nouveaux
événements et de nouvelles
rencontres