

Prénom : .....

Date : .....

## Compétences

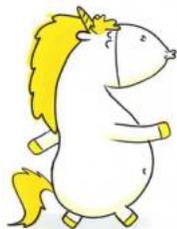
Connaitre les solutions de Gaston pour être serein



Consigne : relie chaque émotion à sa solution afin de redevenir serein



Je visualise mon nuage de tristesse. J'inspire fort par la bouche.  
Je retiens ma respiration et je pince mon nez pour attraper le nuage de tristesse. J'expire fort par la bouche pour faire partir mon nuage de tristesse.



Je ferme les yeux. J'imagine le gros nuage dans ma tête. J'inspire par le nez en gonflant mon ventre et je tends mes bras le long de mon corps poings fermés.  
Je bloque ma respiration. Je monte et je descends mes épaules plusieurs fois comme si je pompais ma colère pour la faire remonter dans le nuage.  
Je souffle fort par la bouche en relâchant mes épaules et mes mains et je chasse le nuage de colère.



Je ferme les yeux. J'imagine mon agitation comme un ressort rouge. Puis j'inspire par le nez en gonflant mon ventre et je fais ainsi rentrer le calme en moi.  
Je souffle par la bouche, vide tout mon air en gardant le calme au fond de moi. Puis je bloque ma respiration. Je me penche en avant. Je rentre et je gonfle mon ventre pour envelopper mon ressort de calme. Je me redresse et j'inspire par le nez en ramenant mes bras le long de mon corps.  
Mon petit ressort est devenu bleu.



Je ferme les yeux. J'inspire par le nez et je bloque ma respiration. Puis je pose mes deux mains sur ma tête et j'imagine la belle armure qui me protège. Je garde l'air en moi et je dessine une armure de courage avec mes mains : je les descends devant moi jusqu'à mes pieds.  
Protégé par mon armure, je souffle très fort par la bouche et je dompte ma peur.



Je ferme les yeux et j'imagine que je suis rempli de petites étoiles de bonheur avec toutes les couleurs. J'inspire par le nez en gonflant mon ventre. Je bloque ma respiration. Je tourne plusieurs fois le haut de mon corps, ma tête, mes bras de gauche à droite puis de droite à gauche en imaginant que je distribue des étoiles de bonheur autour de moi. Je souffle doucement par la bouche en ramenant mes bras le long de mon corps. Je suis joyeux de pouvoir partager mon bonheur.



