



Je sens...

(un parfum, des fleurs,
de la nourriture, la mer...)

J'entends...

(de la musique, des voix,
des animaux, le silence...)

Je vois ...

(la nature, des gens, des objets,
des animaux, des couleurs...)



Dans mon lieu sûr...

Je goûte ...

(le sucré, l'amer, le salé, la menthe,
la nourriture...)



Je touche ...

(un tissu, une plante, des jouets,
des instruments, des animaux...)

A l'intérieur de chacun d'entre nous se trouve un lieu sûr, un espace du bonheur où l'on se sent en sécurité, aimé et respecté. Utilise tes cinq sens pour décrire ce lieu, à l'aide de dessins ou de mots. La prochaine fois que tu te sens triste, seul(e), anxieux(se) ou en colère, visualise ce lieu sûr. Cela t'aidera à te sentir mieux.

