



ET TOI ?

Que fais-tu quand tu es en colère ? Comment pourrais-tu faire pour exprimer ce type d'énergie sans te blesser ou blesser les autres (physiquement ou avec des mots) ?

Comment laisser circuler cette énergie dans ton Corps-Esprit afin qu'elle se transforme ?

Propose tes idées à tes parents ou à tes amis et discutez-en ensemble. Pour t'y aider, voici une carte mentale (mind map en anglais) à compléter avec tes suggestions sous forme de notes, dessins ou collages.



