

Les Ateliers de Sophie

Ma météo intérieure

Comment est ma météo aujourd'hui ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise météo.
Elle peut changer au cours de la journée.



Je me sens bien, léger·ère, joyeux·se



Ça va plutôt bien, même si quelque chose me préoccupe.



Je me sens préoccupé·e, fatigué·e ou perdu·e.



Je suis triste, inquiet·ète ou j'ai besoin de réconfort.



Je ressens une émotion très forte.

Et maintenant, j'écoute ce dont j'ai besoin

Ce que je ressens

Aujourd'hui, je me sens...

J'écris ou je dessine ici...

Ce qui pourrait me faire du bien

J'aurais peut-être besoin de ...

J'écris ou je dessine ici...

Ce que je peux faire ou demander

Pour prendre soin de moi, je peux...

J'écris ou je dessine ici...

Ma météo peut changer. J'ai le droit de ressentir ce que je ressens.