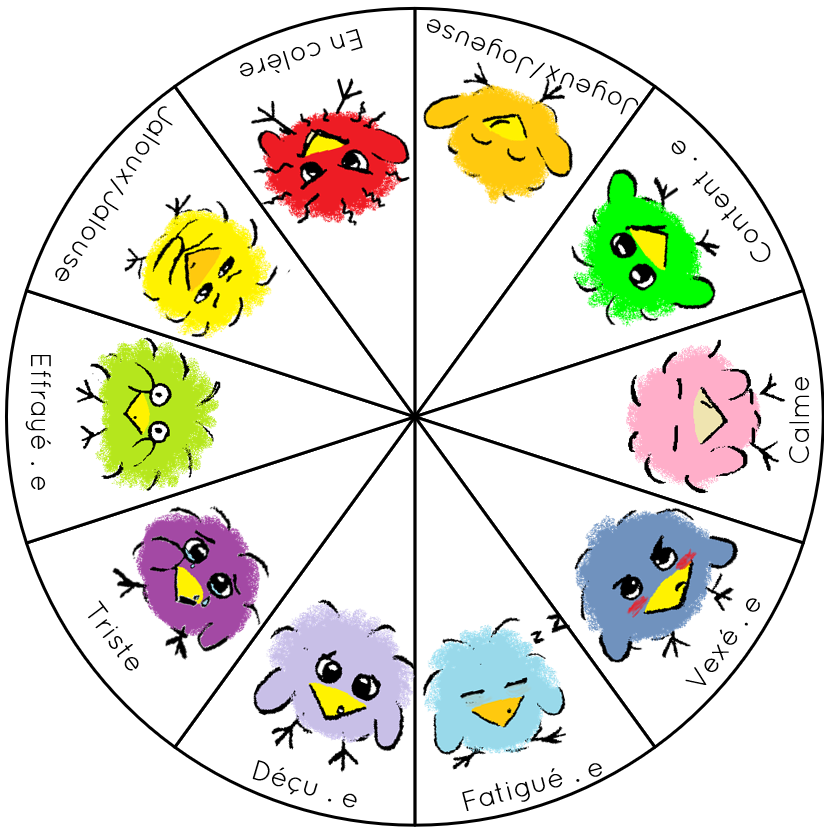
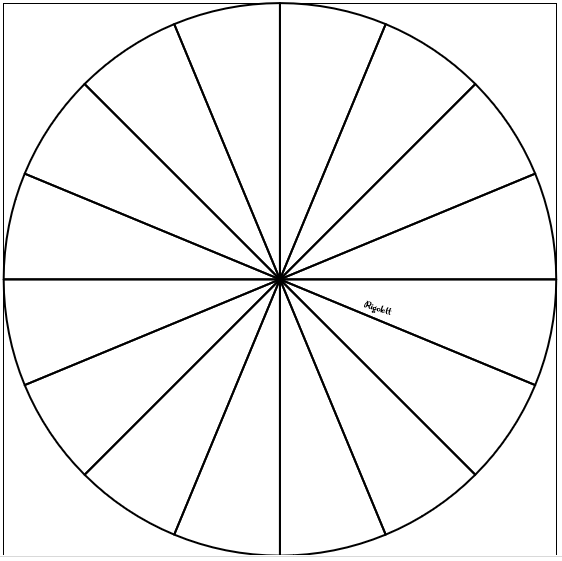


Rigolett



Rigolett



Faire trois montagnes de respiration

**Aller boire de l’eau**

**Penser à mes qualités**

**Laisser couler mes larmes**

Aller dans la cabane

Parler à quelqu’un

Attirer l’attention

Demander des informations

Dessiner

Raconter une blague

Chanter

Danser

Demander un temps de silence

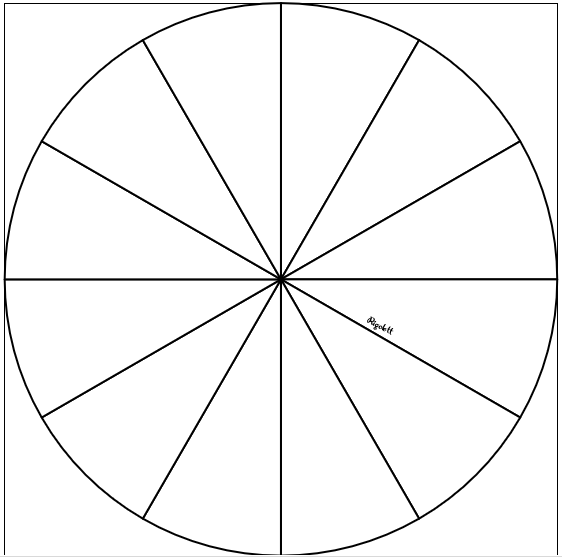
Penser à son héro favori

Rassembler son courage

Sortir prendre l’air

Demander un massage

A Agrandir X 130



De rigoler

**De demander pardon**

**De pleurer**

D’aide

Me défouler

**De soutien**

De tendresse

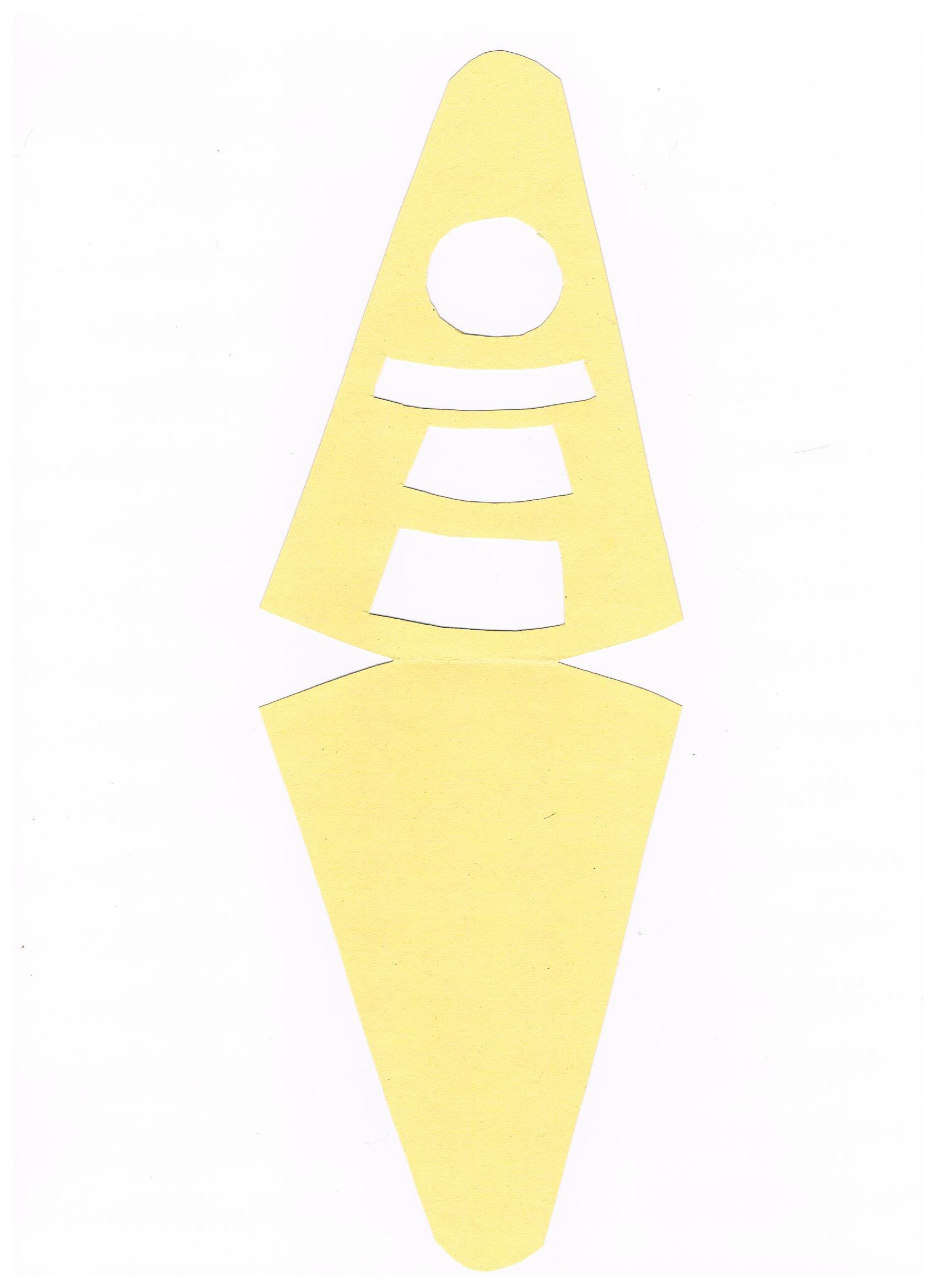
De calme

D’ encouragement

De prendre soin de moi

Être seul.e

Se reposer

Gabarit Du cache pour sélectionner son émotion, son besoin et sa solution.

A découper dans du carton.

Attention, il faut l’ajuster à sa roue, ce gabarit ne peut être utilisé tel quel ! D’ailleurs sur mon modèle la deuxième fenêtre en partant du haut ne va pas…

Je peux

J’ai besoin de

Je me sen$

Montage :

Roue des émotions

