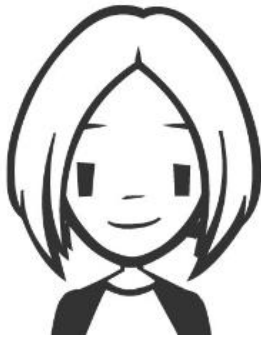


# FICHE OUTIL - ATELIER 4C

## Retrouver mon énergie.

Remonte l'échelle pour retrouver ton énergie.



10. Je me sens bien, je m'y mets ou je retourne vers les autres.

9. Je souris en pensant à quelque chose que j'aime.

8. Je me dis «ça va aller.» J'appelle SuperCortex dans ma tête.



7. J'expire lentement par la bouche.



6. Je gonfle fort mes poumons jusque dans le ventre.

5. Je redresse ma posture et plante bien mes pieds dans le sol.



4. Je ferme les yeux ou je fixe un point neutre.



3. Mon corps est mou et sans énergie.

2. Je me sens seul.  
J'ai envie de me cacher.



1. Je me sens triste et découragé.