

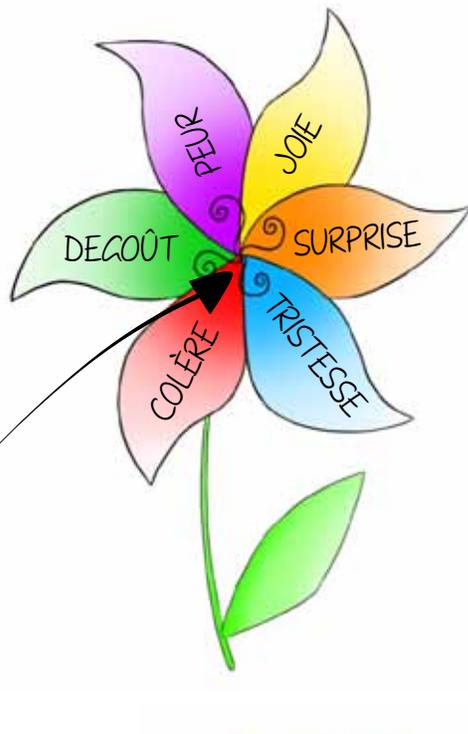
Apprendre à gérer ses émotions prend du temps.
On s'exerce depuis que l'on est bébé.



C'est important d'exprimer ses émotions, même les plus intenses. En général, c'est plutôt à la maison que je peux les exprimer librement.



Il y a 6 émotions principales.
Elles peuvent être d'intensité
légère (aux extrémités
de la fleur) jusqu'à forte
(au centre de la fleur) :



C'est ici, quand mes émotions
sont intenses, que je peux avoir
l'impression de déborder,
un peu comme ce verre.



Souvent, ce qui fait déborder le verre,
c'est une accumulation de petites contrariétés.
Ça me fait penser à des gouttes qui le remplissent.



Maintenant, je vais te donner mes astuces
pour bien gérer mes émotions :

Afin de prévenir le débordement,
il y a des petites choses à faire tous les jours
à la maison.



Quand mes émotions deviennent trop fortes
et que mon verre est prêt à déborder,
j'ai d'autres astuces.



Quelquefois, je déborde quand même.
Alors, j'ai de nouvelles stratégies.



Quand j'ai débordé,
je peux aussi faire des choses.

