

NOM : _____

DATE : _____



LE BONHOMME DE PAIN D'ÉPICES

La version pour les moins de 7 ans



LE BONHOMME DE PAIN D'ÉPICES



- Tu ressens plein de choses en même temps dans ton corps : des émotions et des sensations.
- Ça peut être confortable ou inconfortable pour toi.
- Ferme les yeux.
- Qu'est-ce que tu ressens ?
 - Dans ta tête
 - Dans ton coeur
 - Dans ton bedon
 - Dans tes bras
 - Dans tes jambes

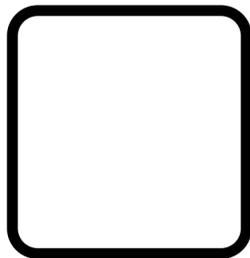


Tu es prêt à faire l'activité !

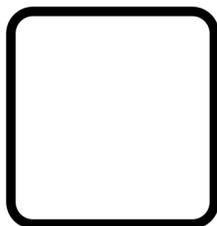
La légende des sensations et des émotions dans ton corps



1. Tu choisis une couleur pour les sensations confortables dans ton corps.
2. Après, tu choisis une couleur pour les sensations inconfortables dans ton corps.
3. Tu colores les deux petits carrés, avec les deux couleurs choisies.



Les sensations confortables



Les sensations inconfortables

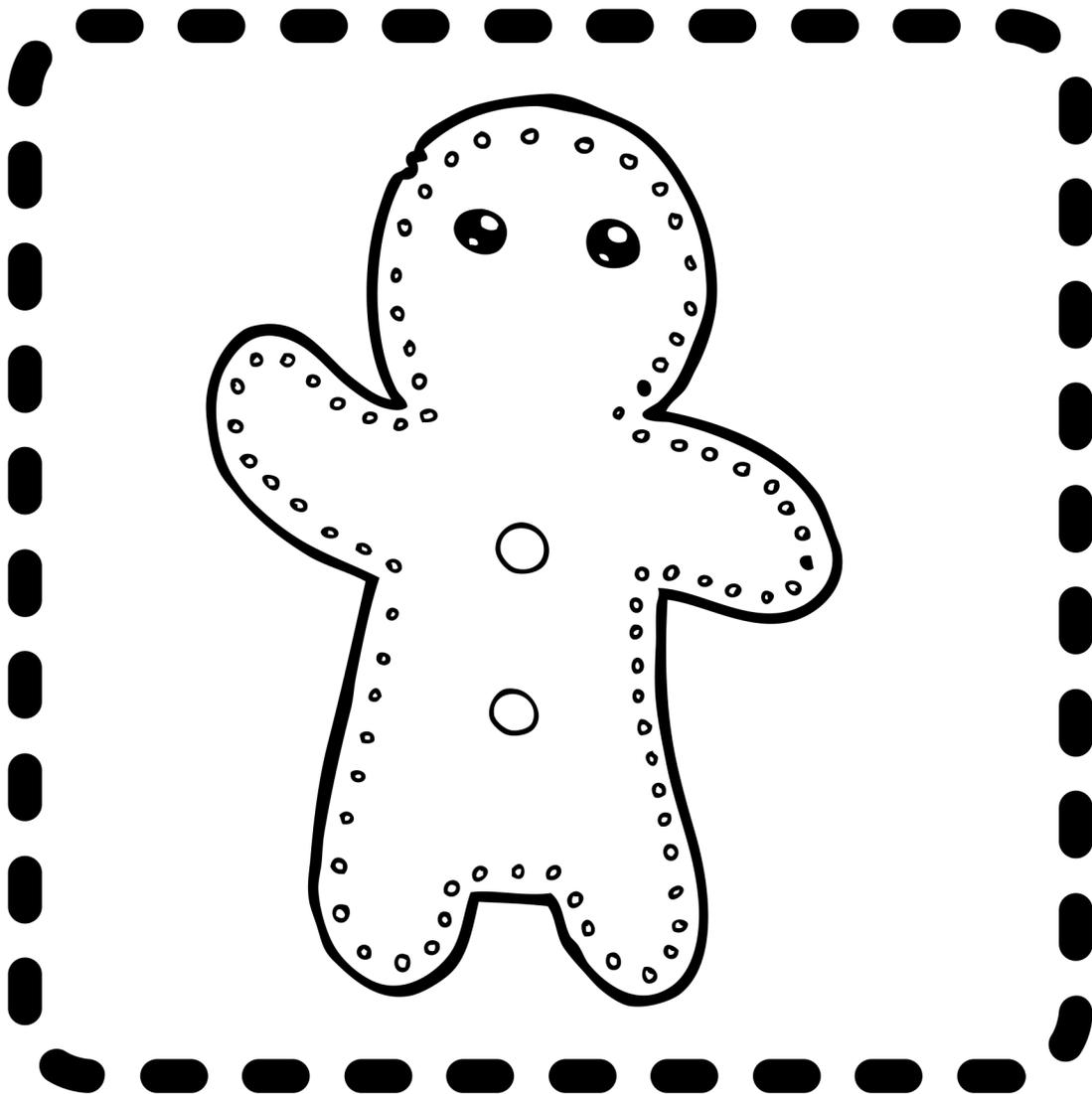
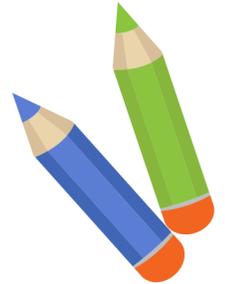


Bravo ! Tu as réussi ta légende !

Le coloriage du bonhomme de pain d'épices

Fait comme si le bonhomme de pain d'épices était ton
corps :

- Colore-le en utilisant ta légende.
- Tu peux lui dessiner une bouche, si tu le veux.

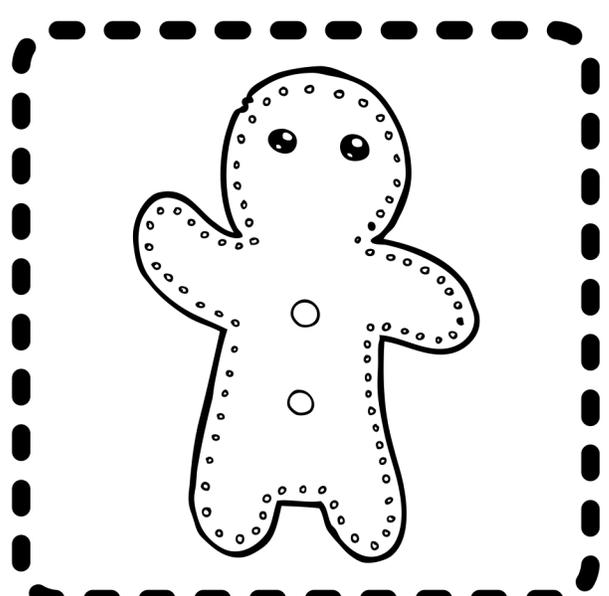
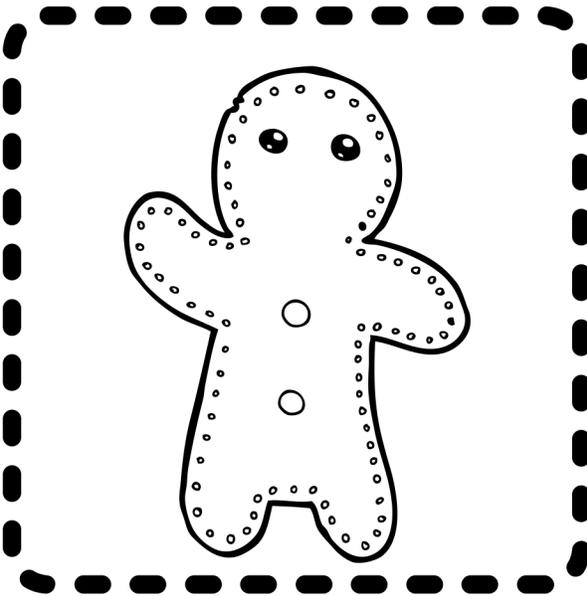
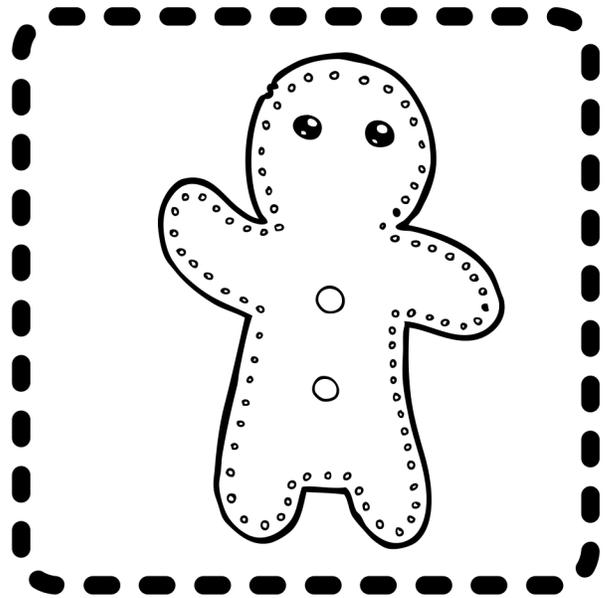
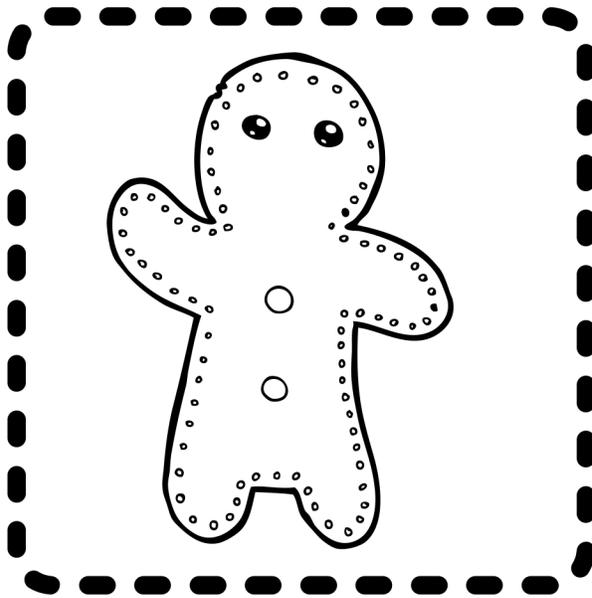


Le coloriage des bonhommes de pain d'épices

Refais le coloriage quand tu veux !

Observe bien, il ne sera pas toujours pareil.

Tes sensations et tes émotions changent souvent dans ton corps.



Découpe tes bonhommes de pain d'épices si tu le souhaites !