

# MA CACHETTE SECRÈTE

## Consignes avant le dessin

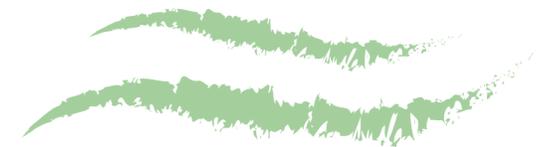
Ferme tes yeux et installe-toi confortablement.  
Prends de grandes respirations. Imagine un endroit  
spécial où tu te sens en sécurité.

Ça peut être un endroit que tu connais, ou un endroit inventé. Tu  
peux avoir toutes les choses dont tu as besoin pour être bien et  
en sécurité.

Tu peux avoir, par exemple, des jouets, de la nourriture, des  
animaux, etc. Tu peux être seul ou avec des personnes que tu  
aimes. Tu peux aussi avoir des personnages inventés dans ta  
cachette.

Imagine que tu es dans ta cachette et que tu  
l'explores. Quelles sensations ressens-tu dans ton  
corps ?

Maintenant que tu as imaginé ta  
cachette secrète, dessine-la!



NOM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

**MA CACHETTE SECRÈTE**