



Petites Mains Créatives

Boîte à ressentis

Quand une émotion est trop grande, on peut la déposer quelque part.

Cette boîte devient un trésor de ce que tu ressens.

Étapes :

1. Trouve une boîte (petite ou grande).
2. Décore-la avec des couleurs qui te font du bien.
3. Chaque jour, ajoute un mot, un dessin, un objet qui raconte ton émotion.
4. Tu peux ouvrir la boîte quand tu veux, ou la garder fermée.

Espace créatif :

Écris un petit mot à ton émotion du jour et glisse-le dans la boîte.

Phrase de clôture :

« Tes émotions sont précieuses. Tu peux les garder, les relire, les transformer. »

Mentions légales

Ce fichier est destiné à un usage personnel, familial ou éducatif.

Toute reproduction commerciale ou diffusion sans autorisation est interdite.

© PetitesMainsCreatives.fr – Ressources créatives et poétiques pour l'enfance.