



Petites Mains Créatives

## Lettre à mon émotion

Les émotions sont comme des amies qu'on n'a pas toujours choisies.

Ce rituel permet de leur parler, de les comprendre, de les apprivoiser.

### Étapes :

1. Choisis une émotion que tu ressens aujourd'hui.
2. Prends une feuille et commence ta lettre : « Chère tristesse... » ou « Bonjour colère... »
3. Dis-lui ce que tu ressens, ce que tu aimerais, ce que tu ne comprends pas.
4. Termine par une phrase douce ou un dessin.
5. Garde la lettre, ou déchire-la, ou glisse-la dans ta boîte à ressentis.

### Espace créatif :

Ajoute une petite illustration à ta lettre : un symbole, une couleur, une forme.

### Phrase de clôture :

« Tu peux parler à ton émotion comme à une amie. Elle t'écoute, elle te répond à sa façon. »

### 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.