

Dans mon corps



-  Sensations liées à la colère
-  Sensations liées à la joie
-  Sensations liées à la tristesse
-  Sensations liées à la peur

- **Colorie chaque sensation en fonction des couleurs**

- accélération cardiaque
- respiration ample
- sensation de chaleur
- figement
- froid
- sourcils froncés
- bouche sèche
- baisse du rythme cardiaque
- tension dans la mâchoire
- pleurs
- augmentation de la température corporelle
- baisse de l'énergie
- poings serrés
- chaleur dans la poitrine
- estomac serré
- envie de frapper
- pâleur du visage
- baisse de la température corporelle
- élan dans tout le corps
- chair de pou

