

## MA BULLE DE PROTECTION

Matériel :



Une feuille de  
papier blanche



Des crayons  
ou des feutres

Dessine-toi en entier sur une feuille de ton choix. Puis, prends une grande respiration et dessine, autour de toi, un grand cercle de la couleur de ton choix. Voici ta bulle de protection. Tu peux fermer les yeux et l'imaginer autour de toi, en vrai. Grâce à cette bulle, rien ne peut t'arriver, tu te sens protégé. Puis, choisis différents crayons de couleurs et rajoute des cercles autour du premier que tu as dessiné. Cela va rendre cette bulle encore plus forte, plus solide. Tu peux, entre chaque cercle, fermer les yeux, prendre une profonde respiration et imaginer ces bulles autour de toi.

Méga bulle de protection !



Garde précieusement ce dessin. Tu peux l'afficher dans ta chambre ou même le mettre dans ton sac d'école. Tu pourras y jeter un coup d'œil quand tu en auras besoin et retrouver cette sécurité.

**Thème :** Définir ses limites