

Prénom: _____

Mon image refuge

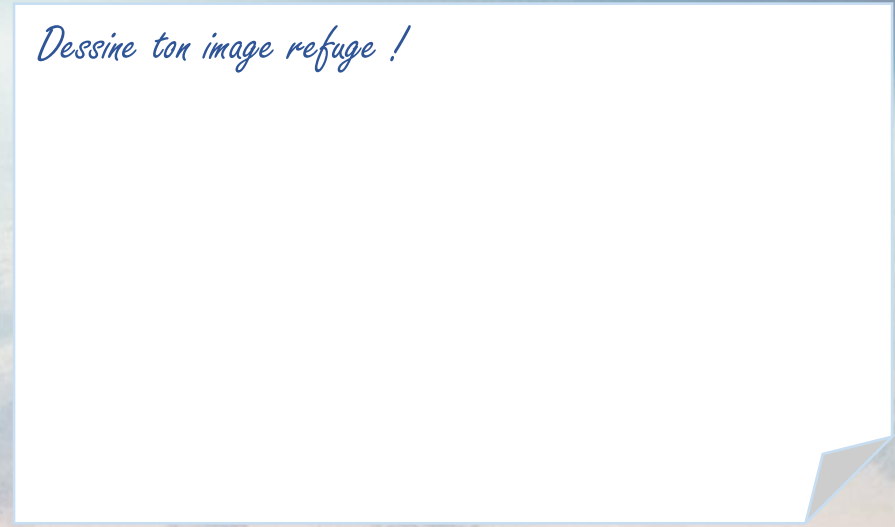
Une image refuge est une image mentale qui provoque en toi des émotions agréables. Visualiser cette image peut te servir à retrouver ton calme dans les moments de tension, d'anxiété, de colère et plus généralement, face à toutes les situations qui t'apportent des émotions désagréables.

♦ Ton image refuge doit être précise, réconfortante et apaisante. Elle peut être un souvenir réel ou imaginaire.

Décris-la avec beaucoup de détails :



Dessine ton image refuge !



Lorsque tu te projettes dans ton image refuge ...

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends ?

Qu'est-ce que tu sens ?
