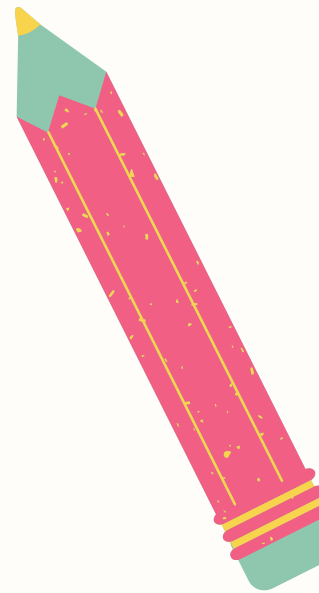
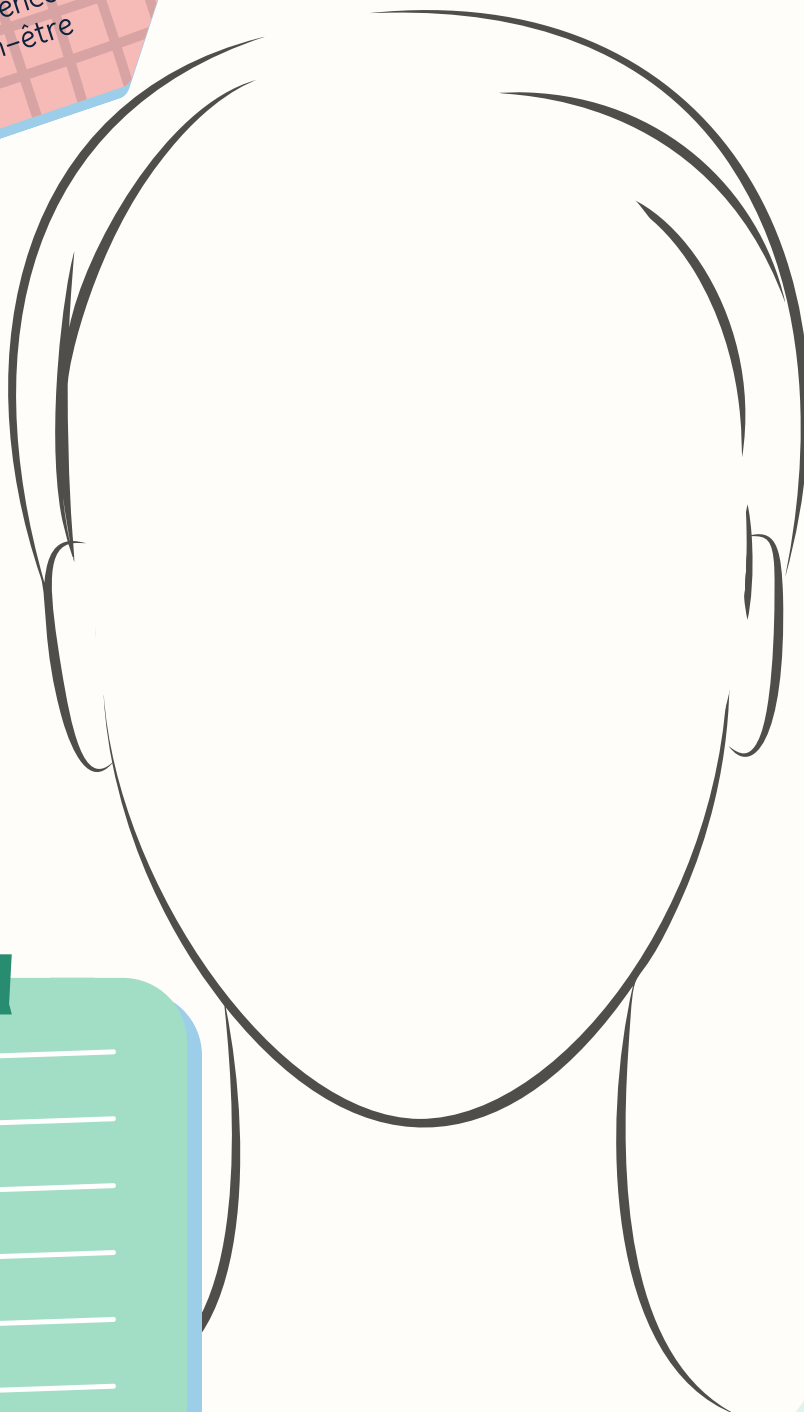


Les artistes peignent souvent ce qu'ils ressentent. Ils utilisent, par exemple, des couleurs vives quand ils se sentent heureux ou excités. D'autres dessinent des lignes épaisses et lourdes lorsqu'ils sont tristes ou en colère.

Et vous, de quelle humeur êtes-vous aujourd'hui ? Afin d'exprimer votre ressenti, je vous propose de créer votre propre portrait d'humeur ci-dessous. Utilisez différentes lignes, couleurs et formes et décorez la tête pour exprimer ce que vous ressentez vraiment.

Quelle est mon humeur du jour ?

Cet exercice vous permettra de mieux prendre conscience de votre besoin de bien-être quotidien.



Maintenant, qu'allez-vous entreprendre aujourd'hui pour améliorer votre humeur ?

---

---

---

---

---