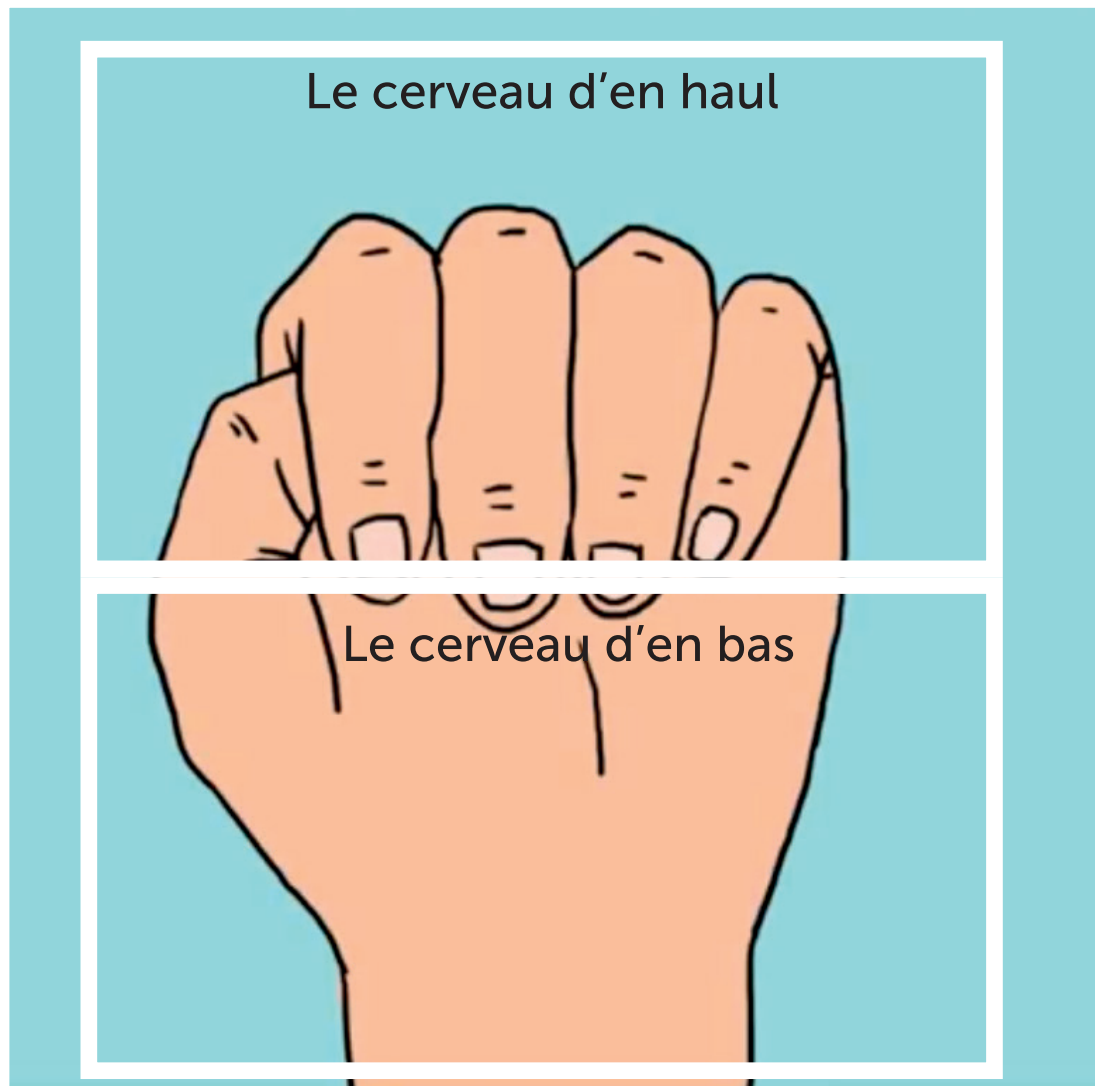




# Mes émotions

## Activité 1:

Regarde la vidéo et complète ce schéma du cerveau avec les mots et concepts que tu as compris.





# Mes émotions

## Activité 2:

Associe chaque phrase au symbole qui lui correspond.



1. Réduire les sensations de dépression, d'anxiété, de colère.
2. Augmenter l'énergie.
3. Réduire la douleur et améliorer le système immunitaire.
4. Donner un sentiment de calme, de paix et d'équilibre.
5. Réduire le stress.
6. Augmenter le flux sanguin et ralentir le rythme cardiaque.
7. Aider à contrôler les pensées.
8. Aider à réduire les risques de maladies cardiaques.