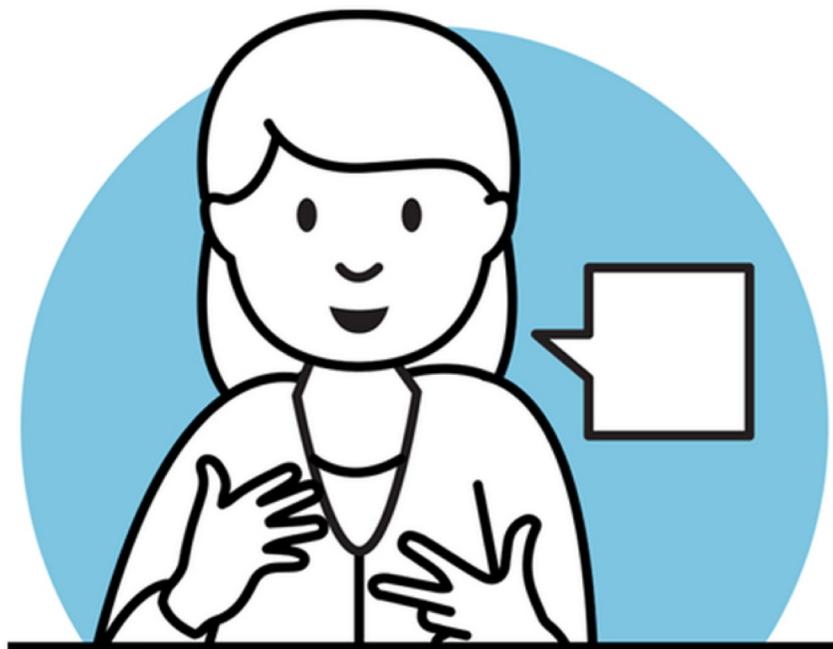


La sérénité nous berce.  
Elle est douce comme une  
maman,  
légère comme une feuille au  
vent.  
Quand tu es apaisé,  
ton cœur respire  
lentement, la vie  
se déroule aisément.  
Tout semble facile.









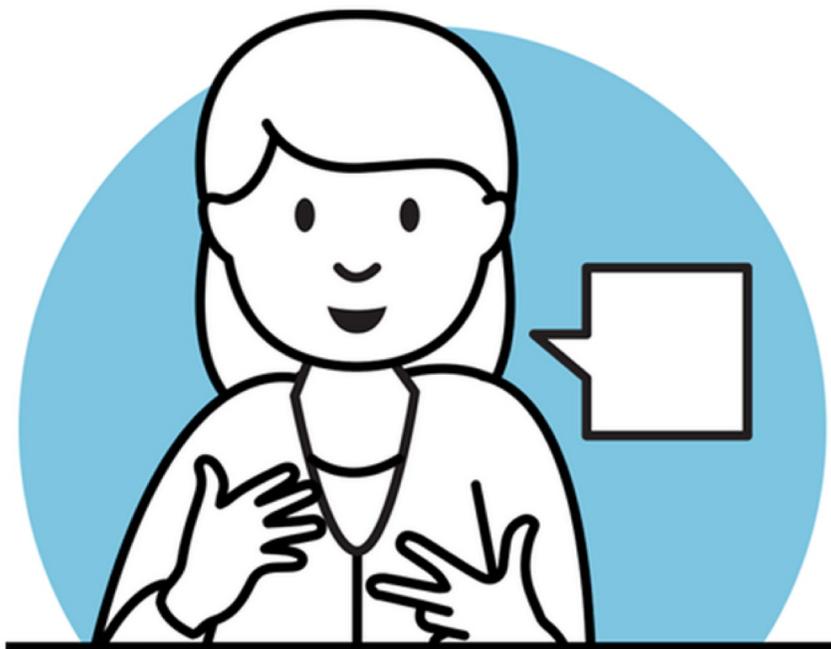
## la sérénité

La sérénité nous berce,  
Elle est douce comme une maman,  
légère comme une feuille au vent.

Quand tu es apaisé,  
ton cœur respire  
lentement, la vie  
se déroule aisément.  
Tout te semble facile.

Voilà les émotions qui te submergeaient ce matin ! Tu vois, elles ont chacune une couleur différente... Et quand elles sont bien rangées il devient plus facile de les comprendre. C'est mieux comme ça, n'est-ce pas ? Savoir ce que l'on ressent, c'est important.







Voilà les émotions qui te  
submergeaient ce matin !  
Tu vois, elles ont chacune  
une couleur différente...

Et quand elles sont bien  
rangées, il devient plus  
facile de les comprendre.

C'est mieux comme ça,  
n'est-ce pas ?



TRISTESSE



COLÈRE



PEUR



SÉRÉNITÉ



JOIE

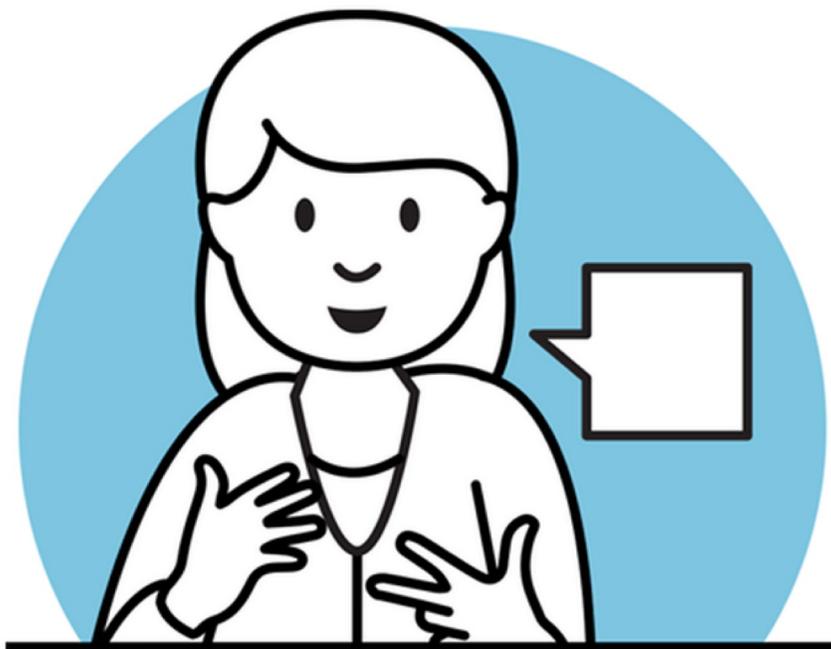


Savoir ce que l'on ressent,  
c'est important.

Mais que t'arrive-t-il à présent ?

Voyons, peux-tu me dire ce que tu éprouves ? »









Mais que l'arrive-t-il, à présent ?

Voyons, peux-tu me dire ce que tu éprouves ? »



