

UN TEMPS POUR NOUS

HELLO À TOUS,
AUJOURD'HUI ON SE
RETROUVE POUR LA
PREMIÈRE VIDÉO DU
CHALLENGE "MIEUX
SE CONNAITRE".



CHALLENGE JOUR 1

Par Lucie

Si tu devais te présenter, que dirais tu ? Qui es-tu ?

*Comment te sens-tu là, maintenant, tout de suite ? Quelle est l'émotion que tu ressens ?
(Tu as chaud, froid ? Tu es tendue, apaisée, fatiguée, triste...?)*

Quelles sont les pensées que tu as, là, maintenant, tout de suite ?