



Comment mon corps me le montre ?

Quand ton énergie change, qu'est-ce que tu remarques chez toi ?

Tu peux entourer, montrer, faire une flèche ou écrire.

Dans mon corps

Yeux · tête · respiration · mains · jambes...



Tu peux entourer une zone, faire une flèche,
ou ajouter un petit mot si tu veux.

Dans mes gestes ou ma voix

Mouvements · rythme · volume...



Dans mon attention

Écouter · suivre une idée · se concentrer...





Je ne sais pas encore

Je peux y revenir plus tard.

Mes indices peuvent être différents d'un jour à l'autre.