



30

FORT COMME UN ROC
As-tu remarqué comme parfois les émotions peuvent nous submerger et que l'on se sent dépassé par la situation ?
Tes émotions ne sont que de passage. Tu n'es pas tes émotions. Tu as toute la force en toi pour les gérer.

AURÉLIA LANSON-VILLAT & HÉLÈNE WALTER
ILLUSTRATIONS DE GENEVIÈVE GAUCKLER

Les Trésors de
Bilibloo
POUR MÉDITER ET S'AMUSER !

JE ME SENS
APAISÉ ET
EN CONFIANCE.

