



ATELIER CRÉATIF

Le bracelet des émotions

Pour bien profiter de tous les messages de nos émotions, il est important de prendre régulièrement le temps de les écouter, même quand tout va bien.

Pour cela, rien de mieux qu'un bracelet des émotions ! À chaque fois que tu le verras, prends une grande respiration et écoute ce qui se passe en toi... 5 secondes suffisent !

Le matériel :



3 fils de broderie de couleurs différentes



1 épingle à nourrice (ou un morceau de scotch)



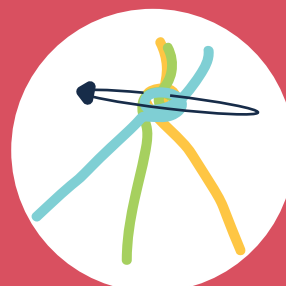
1

Choisis 3 couleurs de fils, assemble-les, fais un noeud à l'extrémité.



2

Passe l'épingle à nourrice dans ce noeud et dans un coussin ou ton pantalon pour maintenir les fils ensemble.



3

Sépare bien les 3 fils et commence à réaliser une tresse.



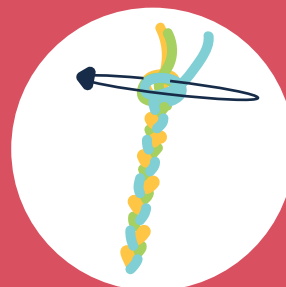
4

Ramène le fil du côté gauche (le bleu) au milieu.



5

Puis le fil du côté droit (le jaune) au milieu. Et ainsi de suite, en alternant le fil de gauche et celui de droite.



6

Continue jusqu'à ta taille de poignet et finis par un noeud pour l'attacher autour de ton poignet !