



Le fabuleux été des Aidantes

SEMAINE 5

22 AOÛT

The bottom half of the page features a dense, repeating pattern of light teal, wavy, organic lines that resemble stylized waves or a topographical map. The lines are of varying thickness and flow across the entire width and height of the section.

**OPÉRATION
ARC-EN-CIEL**

Nous achevons cette semaine notre escapade littéraire... Pour réguler l'éventuelle montée de stress face à la rentrée qui approche, nous t'invitons aujourd'hui à rêver en couleurs au sujet des mois à venir.

Autorise-toi à exprimer des représentations imaginaires, des pensées qui échappent aux contraintes de la réalité quotidienne pour qu'elles puissent te nourrir tout au long de cette fabuleuse année !



« Le rêve est aussi nécessaire à l'équilibre biologique et mental que le sommeil, l'oxygène et une saine alimentation (...) Il assure une autorégulation psychobiologique »

Le dictionnaire des symboles

Voici tes missions pour la séance d'aujourd'hui :



1. Quelles sont les émotions que tu aimerais le plus vivre au cours des 12 mois à venir ? Choisis-en 3 ou 4 et associe-leur une couleur.

#1

#2

#3

#4

