Ce **lundi 5 octobre 2020**, nous avons poursuivi, avec Céline, **notre voyage sur la planète Emo**…
Après être chacun entrès dans la salle en mimant la colère, Céline nous a raconté l'album « grosse colère ».

Lors de cette quatrième séance, nous avons constaté que nous ne sommes pas toujours en colère avec la même intensité !!!
En effet, nous avons une petite colère lorsque l'on est **contrarié** et la grosse colère s'appelle la **rage**.
La colère se produit souvent après une **injustice**.
C'est pourquoi il est indispensable de faire un message clair afin d'indiquer ce que l'on ressent.

L'outil qu'est **le transfo** nous a permis d'utiliser au mieux **notre respiration pour gérer nos émotions**.
En bref, la colère est un pouvoir qui nous montre que quelque chose ne va pas bien autour de nous.
Il faut donc changer quelque chose…
La séance s'est terminée avec le dernier tampon apposé sur notre passeport. Il est ainsi complété car chacune des 4 émotions principales fut abordée… Nous connaissons leurs supers héros…