



## Ma Carte de Mission : Puissance 4 Sophro

**Objectif :** Rester le maître de mes émotions tout au long de la partie !



### Mes 7 Super-Pouvoirs (par colonne)

1. **Volcan** : Je souffle fort pour évacuer ma frustration.
2. **Plume** : Je pose mon pion en silence et avec douceur.
3. **Statue** : Je reste immobile 5 secondes avant de jouer.
4. **Miroir** : Je dis un mot gentil à celui qui joue avec moi.
5. **Météo** : Je dis quelle émotion je ressens maintenant.
6. **Bulle** : J'imagine mon bouclier invisible contre les piques.
7. **Joker** : Je prends une grande inspiration zen.



### **En cas d'urgence** (si je sens la colère monter)

- **Le Chauffage** : Je frotte mes mains et je pose la chaleur sur mes yeux.
- **Le Bouclier** : Je dessine un cercle de protection autour de moi.
- **Le Karaté** : J'expire fort pour chasser la déception.

**"Je suis calme, je suis fort, je reste maître du jeu !"**

