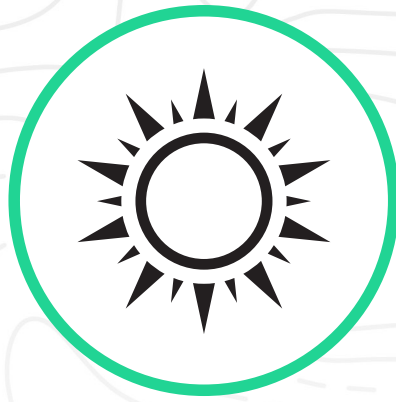




Je prends **soin de moi** en adoptant des **bonnes habitudes** de vie



J'utilise un **moyen**, dans mon **coffre à outils** pour **m'aider** dans les situations **difficiles**



Je parle de mes moments **heureux** et de mes moments plus **difficiles**

Je **m'exprime clairement**

J'**aide** les **autres**

Je dis comment je me **sens**

J'exprime ce que je **souhaite**

Je nomme ce que j'**aime** ou ce que je **n'aime pas**

Je **choisis** le **bon** moment pour **nommer** les choses

J'utilise un **ton** de voix **calme** et **respectueux**

Je **regarde** l'autre dans les **yeux**

J'**écoute** l'autre

