

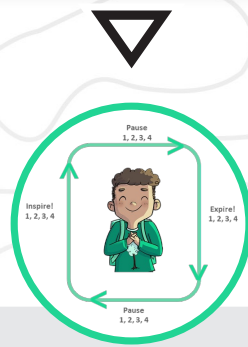
J'utilise des **moyens** pour m'**apaiser**



**Danse**  
J'ai du **plaisir**  
et je me sens  
**bien**



**Visualisation**  
J'**imagine**  
des **images**  
qui me font  
du **bien**



**Respiration**  
Je **contrôle**  
le **rythme** de  
ma **respiration**  
et je me **calme**



**Méditation**  
Je porte  
mon **attention**  
sur le moment  
**présent**

J'apprends à **connaître l'autre**  
au lieu de le **juger**

J'apprends à **reconnaître**  
mes **émotions** et leurs  
**effets sur moi**

Je m'**affirme** lorsque je ne me  
sens **pas bien** dans une situation

