



J'apprivoise
mes **émotions**



J'utilise des **moyens**
pour me **calmer**

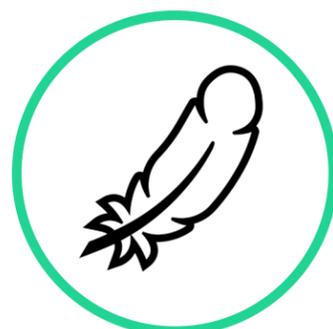
Je découvre **ce que j'aime**

Respiration bedon

Activités physiques



Balayage corporel



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

Je dis des **mots plumes**