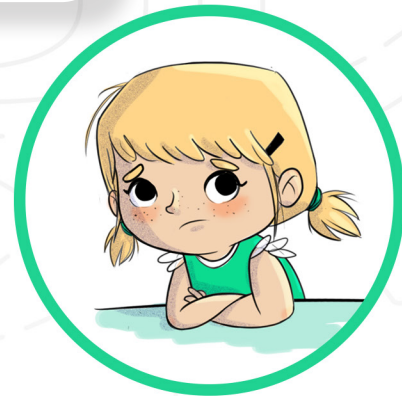




Chaque jour, je vis des **émotions...**  
et les **autres aussi!**



Je me **calme** en utilisant...

la méditation



le sablier

la respiration bedon



les mouvements  
conscients

Je **respecte**  
les **autres**

Je **demande** de l'**aide**  
quand j'en ai **besoin**