

Pour me sentir bien, j'apprends à gérer mes émotions!

Voici des stratégies que je peux utiliser au besoin :

STRATÉGIES D'APAISEMENT

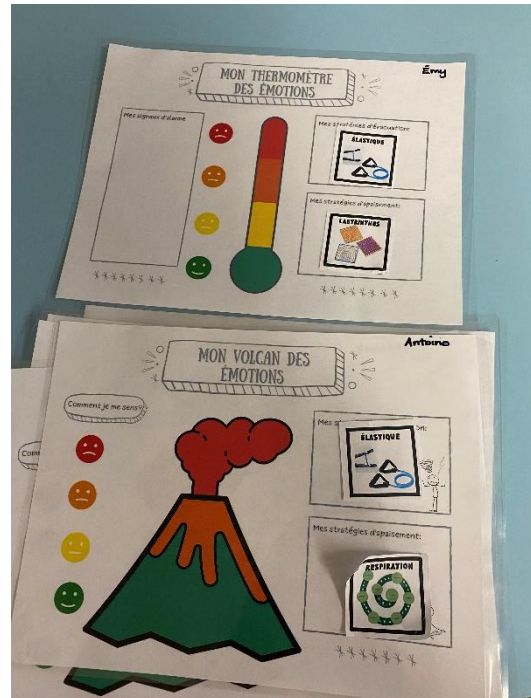


STRATÉGIES D'ÉVACUATION



Quand je suis dans le rouge

Quand je suis dans le orange



Des photos prises pendant nos ateliers du 10 novembre où chacune des stratégies a été modélisées.

