

Mes cartes de bien-être

Si tu ne comprends pas, lève
la main et demande de l'aide.

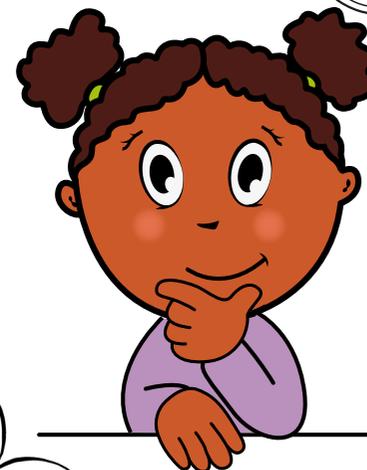


Inspire par le nez, expire
lentement par la bouche.
Calme-toi.

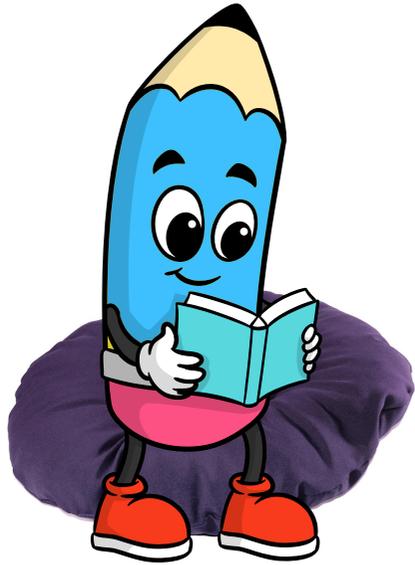


Avant de réagir,
compte lentement jusque 5.

5



Va dans un coin calme.



Change de position pour te calmer.

