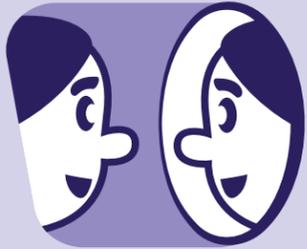


GESTES BIENVEILLANTS AU QUOTIDIEN



Parle-toi avec
douceur



Partage quelque chose
que tu aimes avec
un(e) ami(e)



Écoute les autres



Donne le meilleur
de toi-même



Sois gentil(le)
et généreux(se)



Sois encourageant(e)



Propose à quelqu'un
de t'accompagner

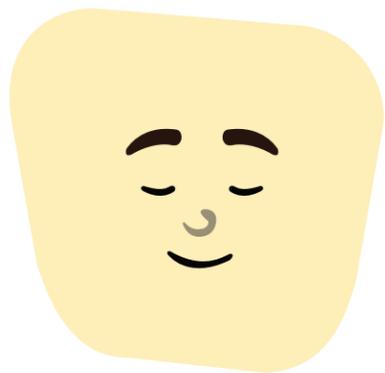


Fais un compliment
à un(e) ami(e)



Offre ton aide
à quelqu'un

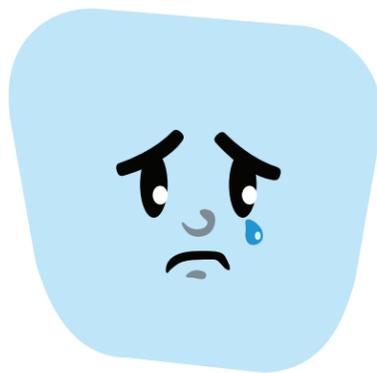
C'EST OK DE SE SENTIR



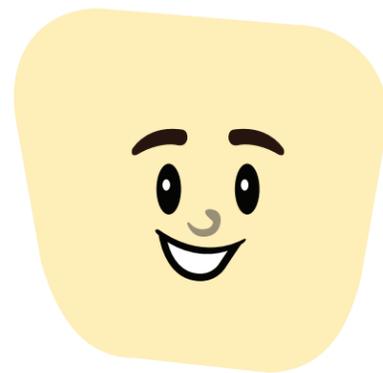
PAISIBLE



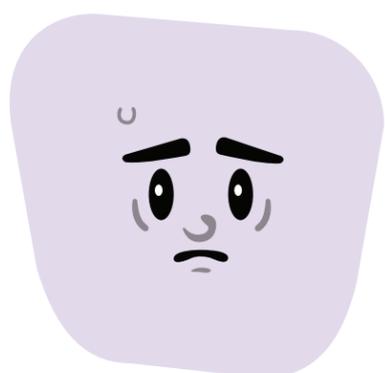
FÂCHÉ(E)



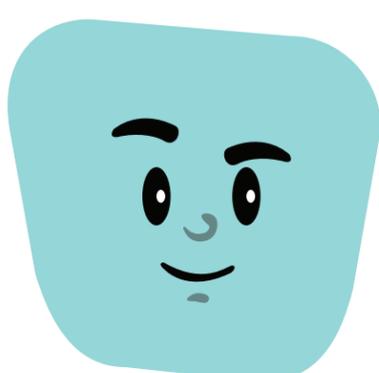
TRISTE



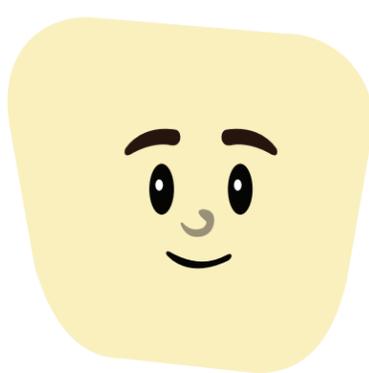
JOYEUX(SE)



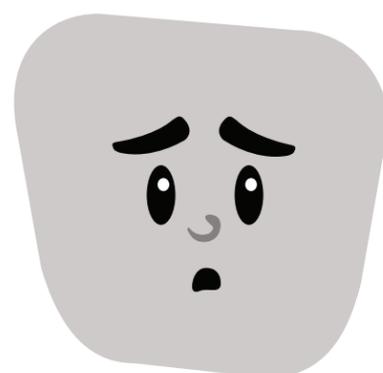
NERVEUX(SE)



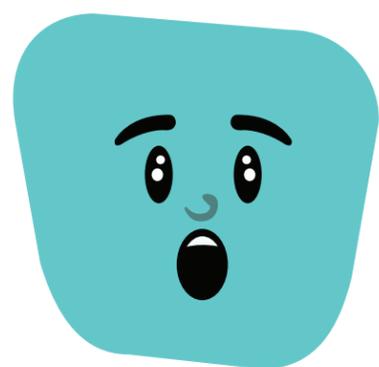
CURIEUX(SE)



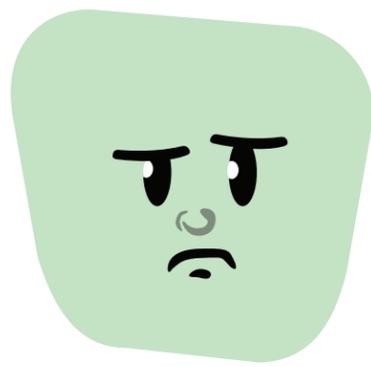
CONTENT(E)



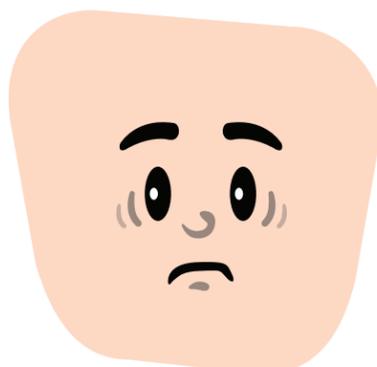
EMBARRASSÉ(E)



CAPTIVÉ(E)



DÉGOUTÉ(E)



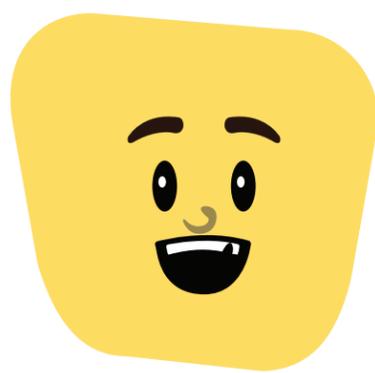
TROUBLÉ(E)



RÉPUGNÉ(E)



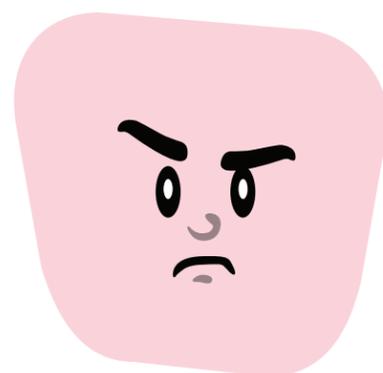
DÉÇU(E)



EXCITÉ(E)



TERRIFIÉ(E)



FRUSTRÉ(E)

CHANGE TON ÉTAT D'ESPRIT

LE SUCCÈS COMMENCE PAR CROIRE EN TOI-MÊME

JE NE PEUX PAS FAIRE ÇA

JE SUIS ENCORE EN TRAIN D'APPRENDRE, JE CONTINUERAI D'ESSAYER

C'EST TROP DIFFICILE

AVEC DE LA PRATIQUE, ÇA DEVIENDRA PLUS FACILE

JE NE SAIS PAS COMMENT FAIRE

JE PEUX APPRENDRE COMMENT FAIRE

J'ABANDONNE

JE VAIS RÉESSAYER D'UNE AUTRE MANIÈRE

J'AI PEUR DE FAIRE UNE ERREUR

C'EST EN FAISANT DES ERREURS QUE J'APPRENDS ET GRANDIS

JE NE SUIS PAS BON(NE) A ÇA

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE POUR M'AMÉLIORER?

ILS SONT MEILLEURS QUE MOI

QU'EST-CE QUE JE PEUX APPRENDRE D'EUX?

C'EST OK...

DE POSER DES QUESTIONS

DE FAIRE DES ERREURS

DE NE PAS TOUT SAVOIR

D'AVANCER À SON RYTHME

DE RECOMMENCER

DE CHERCHER DU SOUTIEN

D'ÊTRE SOI-MÊME

moozoom

Je suis **GENTIL (LE)**

Je suis **COURAGEUX (SE)**

Je suis **SPÉCIAL (E)**

Je suis **FORT (E)**

Je suis **ASSEZ**

Je suis **INCROYABLE**

Je suis **RÉSILIENT (E)**

Je suis **IMPORTANT (E)**

moOZOOM

PRENDS UN MOMENT POUR TOI

1

Comment est-ce que je prends soin de moi?

2

Comment est-ce que je me sens?

3

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?

4

Quels sont mes objectifs pour aujourd'hui?

5

De quoi suis-je reconnaissant(e)?