

TU VIS UNE ÉMOTION INTENSE?

Quelque chose te dérange? Tu te sens mal?



1 ZOOM-OUT

Prends un pas de recul, respire.



2 ZOOM-IN

Tente d'identifier ton émotion et réfléchis aux actions à poser.



3 ZOOM-ACT

Applique la meilleure solution pour toi ou demande l'aide d'un adulte.

tu es prêt à **prendre action** pour te sentir mieux