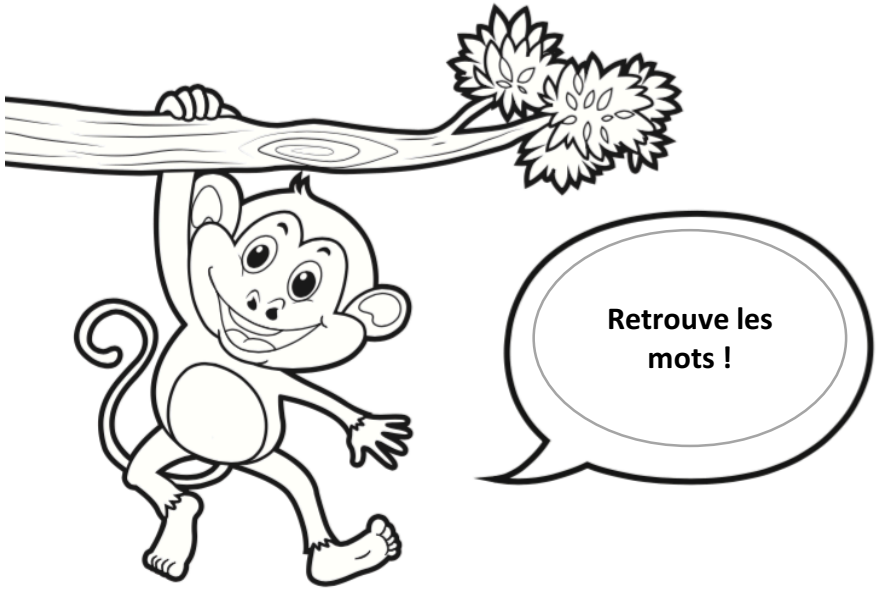
LETTRES MELANGEES



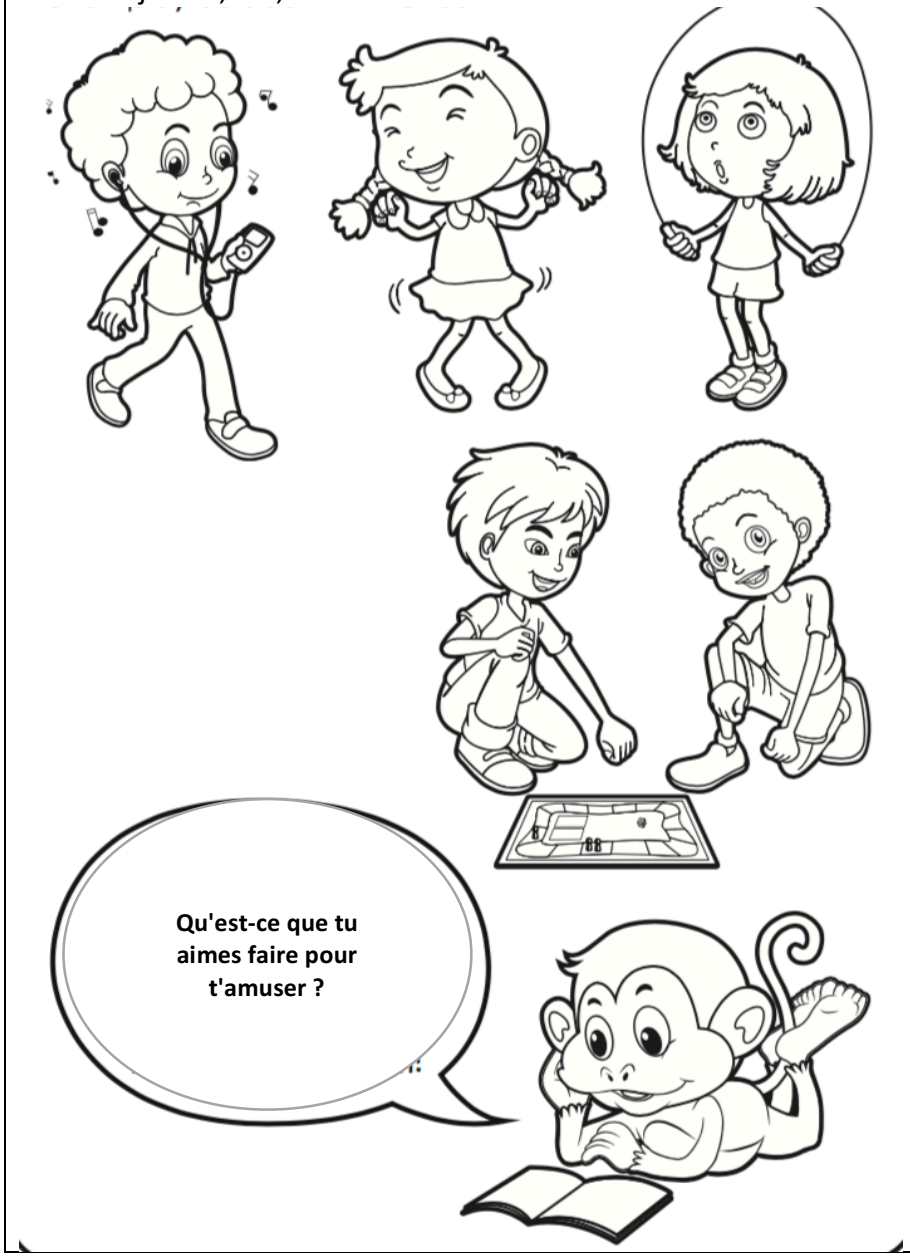
RERSEPI	UORETEC
LOOCEIRR	RUOEJ
ERSAND	REIL
NREIEDSS	NAERTHC
SESNERRIT	RRIEUOS
ERDIA	RLPRAE
NISLAC	

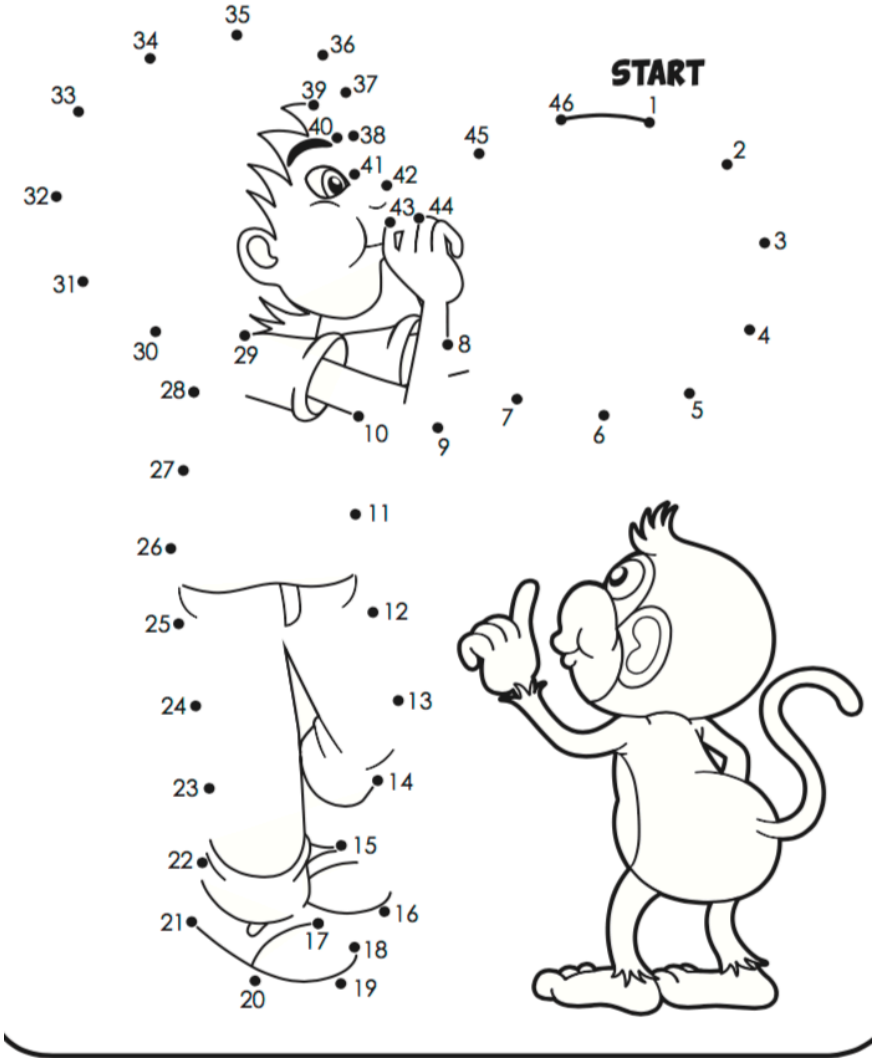
Réponse: respirer, colorier, danser, dessiner, ressentir, aider, câlins, écouter, jouer, lire, chanter, sourire, parler

Comment je me sens durant cette période?

Parfois, de mauvaises choses se produisent. C'est normal si tu te sens triste, fou ou effrayé. Les adultes se sentent parfois aussi de cette façon.

Fais quelque chose d'amusant pour t'aider à te sentir mieux. Tu peux danser, écouter de la musique, raconter une histoire, jouer avec des jouets, lire, dessiner ou colorier !



RELIE LES POINTS !

Si tu ne te sens pas mieux, imagine que tu fais exploser un ballon. Inspire lentement, puis essaye de souffler un ballon aussi gros que possible en une seule respiration. Répéte deux fois.