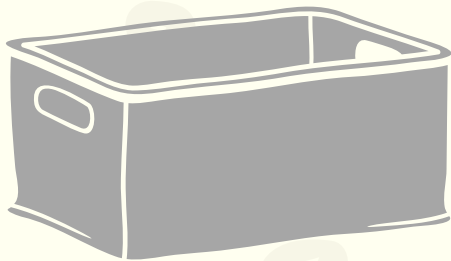


Créer votre «boîte à outils» apaisant

Il est normal de se sentir bouleversé parfois, tout le monde peut sentir comme cela ! Il peut être utile d'utiliser une boîte à outils apaisante pour aider à gérer nos émotions de manière positive !

Suivez ces étapes pour créer une boîte à outils apaisante



Trouvez et décorez une boîte pour mettre vos objets préférés !

Que puis-je mettre dans ma boîte à outils apaisante?

Tout ce qui vous rend heureux ou vous fait vous sentir mieux !

