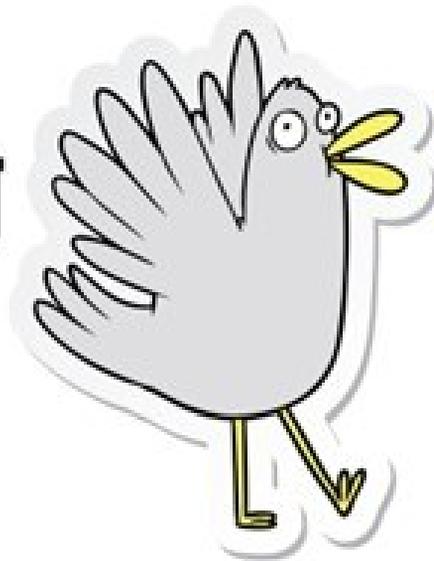


IL FAUT



QU'ÇA SORTE !

Regarde les anneaux, vois ce qui t'inspire... Chaque couleur représente une catégorie différente !

1. Je me sens...

2. Ce qui ne fonctionne pas ?

3. J'ai besoin de ventiler ou de m'extérioriser.

4. Construire et Créer.

5. J'ai besoin d'être calme et d'avoir du temps pour moi.

6. J'ai besoin de dépenser mon énergie physique.

7. Musique: Ce qui m'aide, ce qui me parle...

8. Paysages... Où aimerais-tu être ?

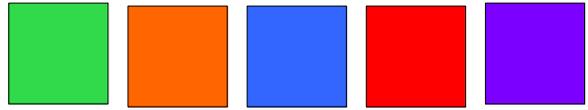
« *Je choisis les stratégies qui fonctionnent pour moi... »* »

Ma chemise
d'outils et de stratégies

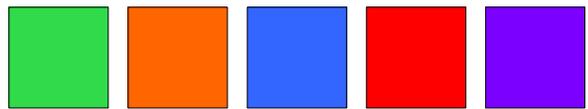
1. Je me sens...

2. Ce qui ne fonctionne pas...

3. Comment puis-je
me recentrer ?



4. Quelles solutions peuvent m'aider ?



1.

2.

3.

Je ne suis pas prêt en ce moment... Qui
peut m'aider ?



