

Mon coffre à outils pour le bien-être

Quand tu vis une situation difficile, tu peux piger une stratégie pour aller mieux !

1. Réfléchis : Qu'as-tu envie de faire ?
2. Écris : Note tes idées, ce sont tes stratégies !
3. Prépare : Découpe tes idées et place les dans une boîte, un coffre ou un bocal.

