

Quand je me sens...			
Émotion Par exemple : inspirer profondément, faire une promenade, danser.		Stratégie Par exemple: inspirer profondément, prendre une promenade, danser.	
Quand je me sens		je peux	
Quand je me sens		je peux	
Quand je me sens		je peux	
Quand je me sens		je peux	
Quand je me sens		je peux	