# POUR ME SENTIR BIEN ...

## Je sais qui je suis

- j'ai conscience de mon corps
- j'ai conscience de mes pensées
- j'ai conscience de mon environnement
- j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres
- je comprends que rien n'est figé dans le temps

## J'ai conscience de mes émotions

- je reconnais la joie
- je reconnais la colère
- je reconnais la peur
- je reconnais la tristesse
- je reconnais d'autres émotions

## Je vis en harmonie avec les autres

- je découvre l'empathie
- je découvre la solidarité
- je découvre le partage
- je découvre l'amour
- je découvre l'amitié
- je refuse le harcèlement

## J'accepte les différences

- j'accepte les différences physiques
- j'accepte les différences de pensées
- j'accepte les différences de genre
- j'accepte les différences de culture

## Je garde l'esprit ouvert

- j'apprécie les choses simples
- je suis bienveillant
- j'accepte mes erreurs
- je persévère
- je fais preuve de patience
- j'ai le droit de ne pas me sentir bien

# POUR ME SENTIR BIEN ...

Je sais qui je suis

J'ai conscience de mes émotions

Je garde l'esprit ouvert

J'accepte les différences

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

Je garde l'esprit ouvert

J'ai conscience de mes émotions

Je vis en harmonie avec les autres

J'accepte les différences

Je sais qui je suis

| | |
|---|---|
| • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps | • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps |
| • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps | • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps |
| • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps | • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps |
| • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps | • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps |
| • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps | • j'ai conscience de mon corps<br>• j'ai conscience de mes pensées<br>• j'ai conscience de mon environnement<br>• j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres<br>• je comprends que rien n'est figé dans le temps |

| | | |
|---|---|---|
| • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions |
| • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions |
| • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions |
| • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions |
| • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions |
| • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions | • je reconnais la joie<br>• je reconnais la colère<br>• je reconnais la peur<br>• je reconnais la tristesse<br>• je reconnais d'autres émotions |

| | | |
|---|---|---|
| • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement |
| • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement |
| • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement |
| • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement |
| • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement | • je découvre l'empathie<br>• je découvre la solidarité<br>• je découvre le partage<br>• je découvre l'amour<br>• je découvre l'amitié<br>• je refuse le harcèlement |

| | |
|---|---|
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |
| • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture | • j'accepte les différences physiques<br>• j'accepte les différences de pensées<br>• j'accepte les différences de genre<br>• j'accepte les différences de culture |

| | | |
|---|---|---|
| • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien |
| • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien |
| • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien |
| • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien | • j'apprécie les choses simples<br>• je suis bienveillant<br>• j'accepte mes erreurs<br>• je persévère<br>• je fais preuve de patience<br>• j'ai le droit de ne pas me sentir bien |