

MES REFUGES

On a tous besoin de refuges, quand ça va mal. Et même quand ça va bien. Que ce soit des personnes, des animaux ou d'autres choses. Ces choses, ou personnes, qui nous font du bien, juste par leur présence à nos côtés.



Ecris ou dessine dans les petites cases, le nom de tes refuges.
Et quand tu sens que tu en as besoin, fonce te ressourcer auprès d'eux.

Mon animal ressource

Les activités qui me font du bien

Mon lieu ressource

Ma / mes personnes de confiance

Ma musique ressource

Mon objet doudou