

Mets tes
chaussures seul



Range tes jouets
seul



Ecris ton prénom

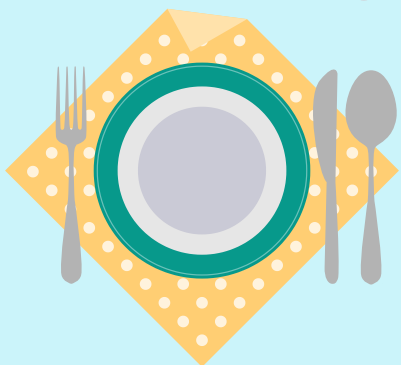


A B C

Respire lentement
3 fois



Aide à mettre la
table



Saute sur place 10
fois



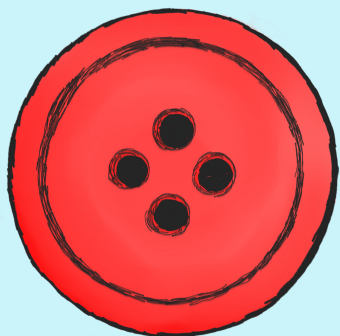
Dis merci
aujourd'hui



Lis un petit livre à
images



Boutonne ton
manteau



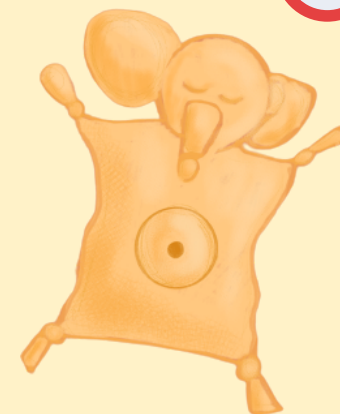
Range ton sac



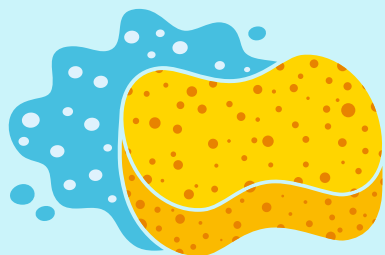
Compte jusqu'à 10



Fais un câlin à
doudou



Aide à laver la table



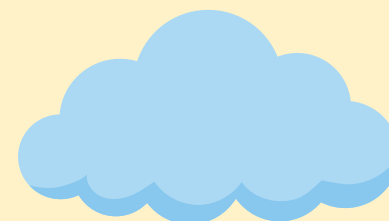
Fais la grenouille 5
fois



Dis bonjour avec le
sourir



Regarde un nuage



Attache tes lacets



Range ton bureau



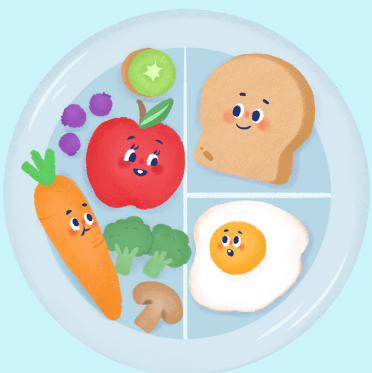
Lis une phrase



Fais une pause de 3
mins



Aide à préparer un
repas



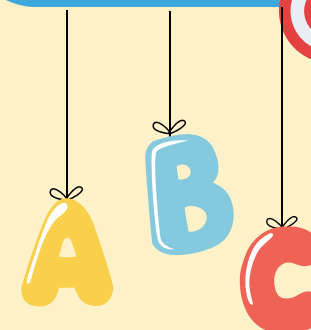
Fais 10 jumping
jack



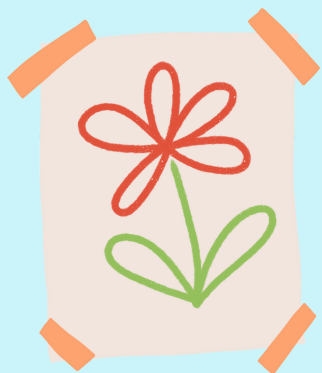
Dis bonjour avec le
sourir



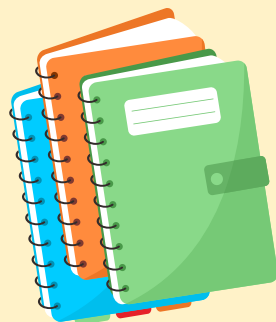
Ecrit un mot gentil



Dessine en silence



Range tes affaires
d'école



Organise ton lit



Fais un dessin et
colorie le



Respire
profondément 3
fois



Passe un coup de
balais



Fais 5 pompes ou
Squats



Ecris un souvenir
heureux



Prépare ton sac
seul



Trie tes vêtements



Lis 5 pages d'un
livre



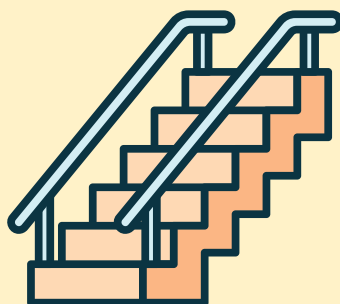
Ecris une émotion
du jour



Fais la vaisselle



Monte et descends
les escaliers 3 fois



Envoi un message
gentil



Ecris un rêve



Note tes devoirs



Organise un tiroir



Résous une énigme



Médite 2 mins



Aide à ranger la cuisine



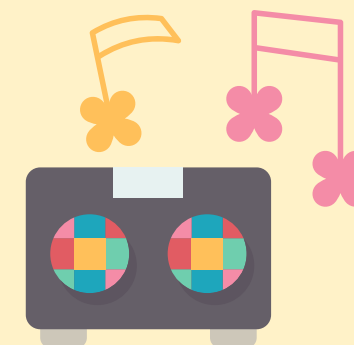
Fais 10 squats



Pose une question à quelqu'un



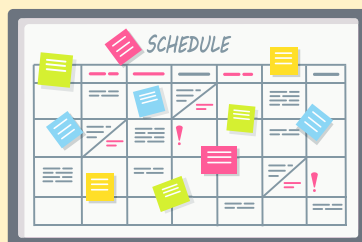
Ecoute une musique apaisante



Organise ton bureau



Planifie ta journée



Ecris un paragraphe



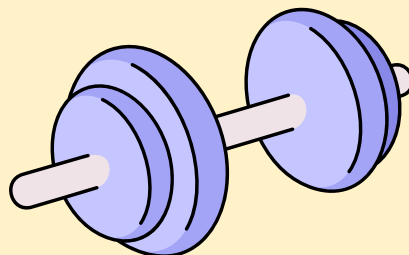
Exprime ton ressenti à l'écrit



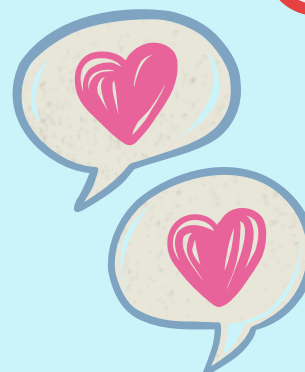
Prépare un repas seul



Fais des exercices de muscu



Complimente quelqu'un



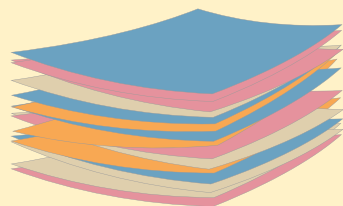
Fais une pause sans téléphone



Fais une liste de tâches



Trie tes papiers



Apprend un nouveau mot



Respire profondément



Aide à faire les courses



Fais du gainage 30 secondes



SPORT

Prends des nouvelles d'un ami



Note 3 choses positives

