



Main fermée OU main ouverte ?
Tes mains ont du pouvoir. À toi de choisir lequel tu vas utiliser.

Astuce : quand tu sens que tu vas frapper.

Mets ta main ouverte sur ton coeur, ferme les yeux
et respire profondément.

C'est un moyen efficace de se calmer et de réfléchir
pour trouver des solutions bienveillantes.

Si c'est quelqu'un qui t'énerve ou fais quelque chose
qui ne te plait pas, dis lui "STOP" en faisant le geste
avec ta main ouverte.

