



## 5 règles pour (sur)vivre en confinement

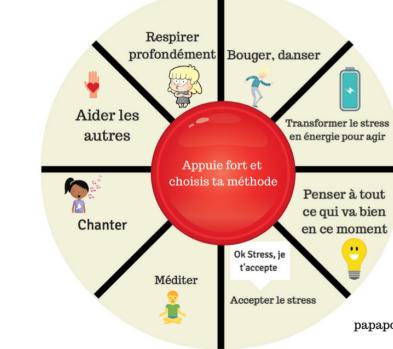
Je ressens...



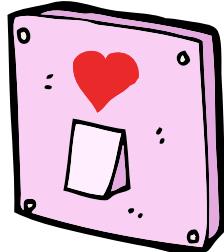
J'exprime mes émotions sans accuser



Je crée un planning avec les rituels et les étapes de la journée + idées activités



Je fais une liste des méthodes anti-stress



Je suis plus souple sur les règles.  
Je privilégie le lien



Je demande de l'aide