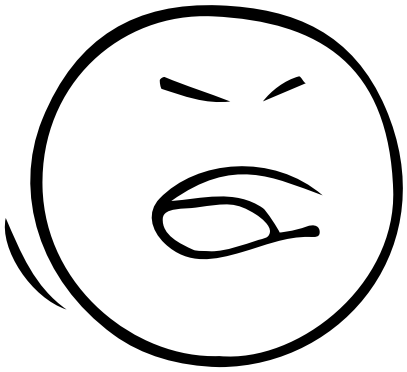
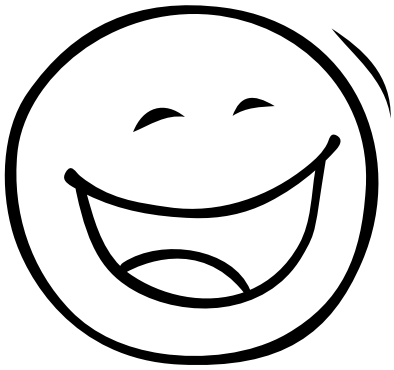
Outils à emporter

Des activités d'apprentissage simples à utiliser dans le cadre de vos pratiques de santé mentale au quotidien, à la maison ou en salle de classe.

L'humeur-o-mètre



- fâché
- frustré
- paniqué



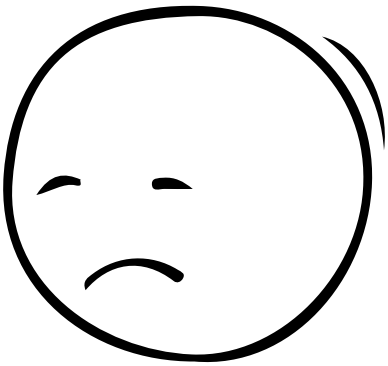
- heureux
- enthousiaste
- excité

Niveau d'énergie élevé

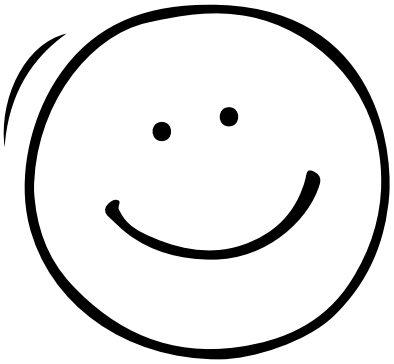
Mal à l'aise

À l'aise

Niveau d'énergie faible



- triste
- isolé
- à plat



- calme
- détendu
- content

© Créé 11/2021