

Mets tes chaussures seul



Range tes jouets seul



Ecris ton prénom



Respire lentement 3 fois



Aide à mettre la table



Saute sur place 10 fois



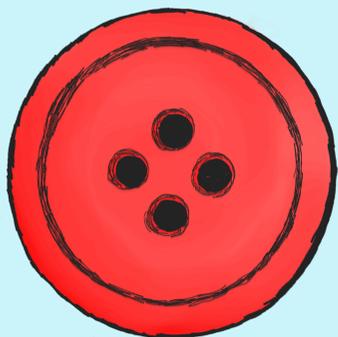
Dis merci aujourd'hui



Lis un petit livre à images



Boutonne ton  
manteau



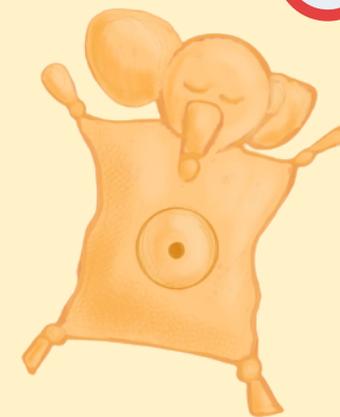
Range ton sac



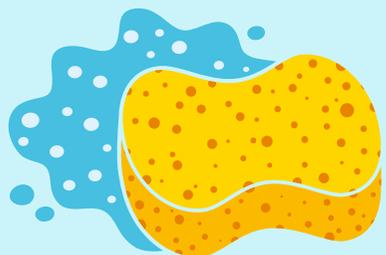
Compte jusqu'à 10



Fais un câlin à  
doudou



Aide à laver la table



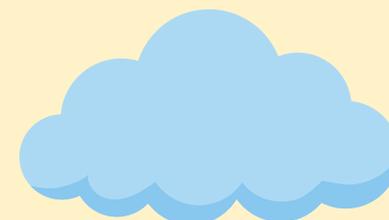
Fais la grenouille 5  
fois



Dis bonjour avec le  
sourir



Regarde un nuage



Attache tes lacets



Range ton bureau



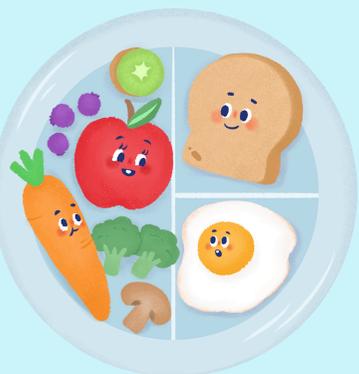
Lis une phrase



Fais une pause de 3  
mins



Aide à préparer un  
repas



Fais 10 jumping  
jack



Dis bonjour avec le  
sourir



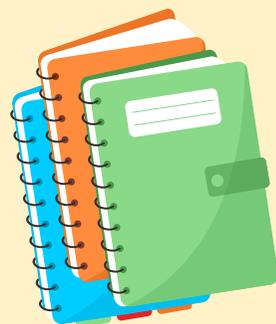
Ecrit un mot gentil



Dessine en silence



Range tes affaires  
d'école



Organise ton lit



Fais un dessin et  
colorie le



Respire  
profondément 3  
fois



Passes 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



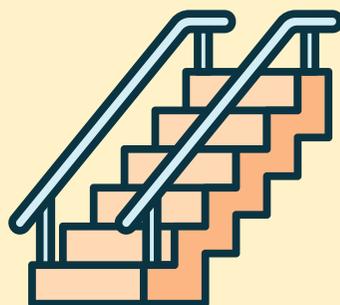
Ecris une émotion  
du jour



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



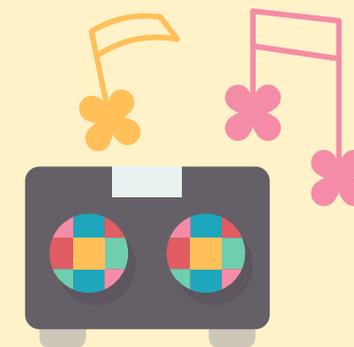
Fais 10 squats



Pose une question à quelqu'un



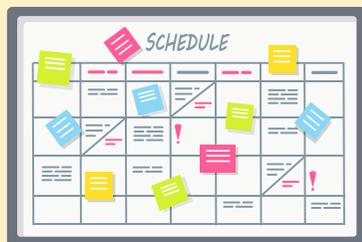
Ecoute une musique apaisante



Organise ton bureau



Planifie ta journée



Ecris un paragraphe



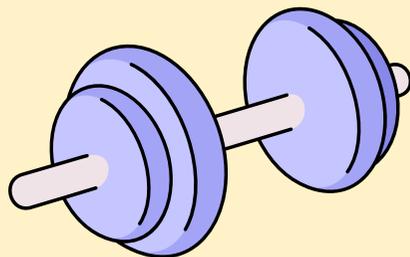
Exprime ton ressenti à l'écrit



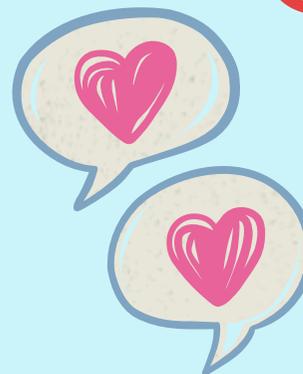
Prépare un repas seul



Fais des exercices de muscu



Complimente quelqu'un



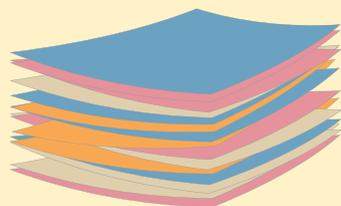
Fais une pause sans téléphone



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

