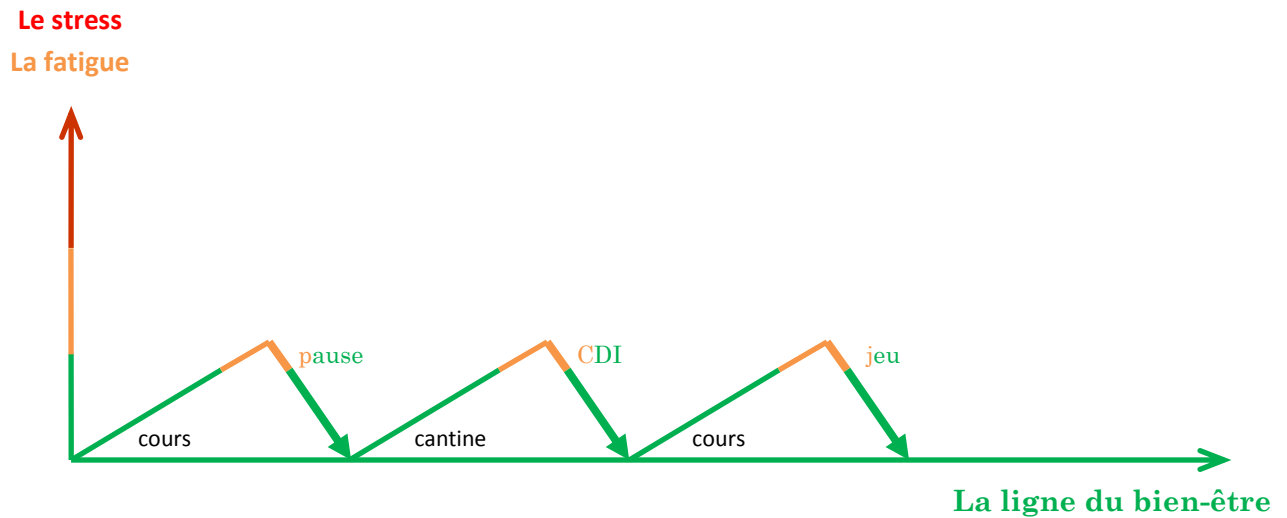


## Comment me sentir bien au collège?



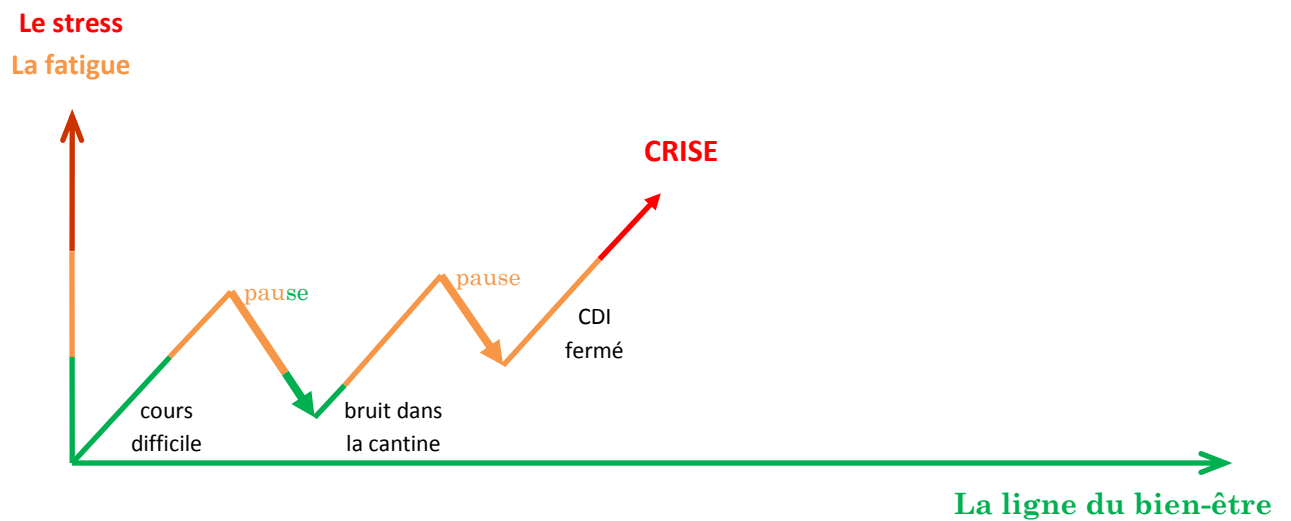
### Pour retourner sur la ligne du bien-être:

Je vais au CDI.

Je fais des activités que j'aime bien (marcher dans la cour, lire, jouer...).

Je me repose.

## Comment faire pour éviter la crise ?



### Pour éviter la crise :

Je fais plus de pauses.

Je demande de l'aide à un adulte si je me sens stressé.

Je regarde dans mon cahier des solutions pour me calmer.

Je peux arriver plus tard en cours avec mon AVS.