



ÉCHELLE DES COULEURS : VOS PROPRES TRUCS



À toi maintenant de noter les trucs qui te permettent de te sentir bien :

VERT - Je vaque à mes activités quotidiennes



JAUNE - J'applique mes trucs



ORANGE - Je me retire



ROUGE - J'appelle à l'aide



Cette page fait référence aux pages 24 et 25 de *Trucs d'une folle - Le Guide*



Il est strictement interdit de copier, reproduire, publier, télécharger, transmettre ou diffuser de quelque façon que ce soit le contenu de ce site, y compris les textes, les images, les photographies, le contenu vidéo et audio à des fins commerciales ou à des fins autres que pour votre usage personnel uniquement, à moins d'obtenir le consentement écrit de Trucs d'une folle. © 2023 — Trucs d'une folle - Mélanie-Karine Dubé