

<https://www.youtube.com/watch?v=pxPVyBvF2T0>

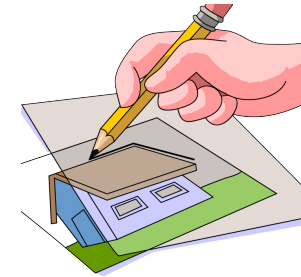
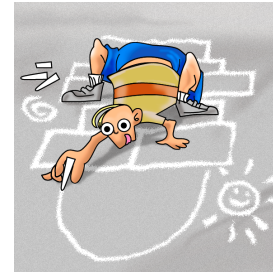


Bonjour,

J'espère que tout le monde a passé une bonne nuit de sommeil et se sent prêt pour la journée. Je me suis réveillé ce matin très grincheux et de très mauvaise humeur. Dès que je suis descendu pour le petit déjeuner, tout le monde dans ma maison savait que quelque chose n'allait pas. Pendant mon café du matin, j'ai parlé à mon partenaire de ce que je ressentais et nous avons réalisé que j'étais si grincheux parce que je n'avais pas bien dormi. J'étais très heureux que nous en ayons parlé avant d'arriver à l'école.

Que faites-vous lorsque vous vous sentez triste ou pour avoir la bonne santé émotionnelle.

Que faites-vous lorsque vous vous sentez triste ou **ou**
pour avoir la bonne santé émotionnelle.



Quand je me sens triste je...

Être en bonne santé



Je parle a mes parents pour
avoir une bonne santé émotive.

Que dois-tu faire pour avoir une bonne santé
émotive ?

Que dois-tu faire pour avoir une bonne
santé sociale ?
