

What I need to feel at home

Favorite Snacks:

Favorite Toy:

Favorite Book:

Everyday stuff:

Things I need to do
my activities:

I want to decorate
my space with...

What else do I need?



Ce dont j'ai besoin pour me sentir chez moi

Collations préférées :

Jouet favori:

Livre préféré:

Trucs de tous les jours :

Choses dont j'ai
besoin pour faire
mes activités:

Je veux décorer mon
espace avec:

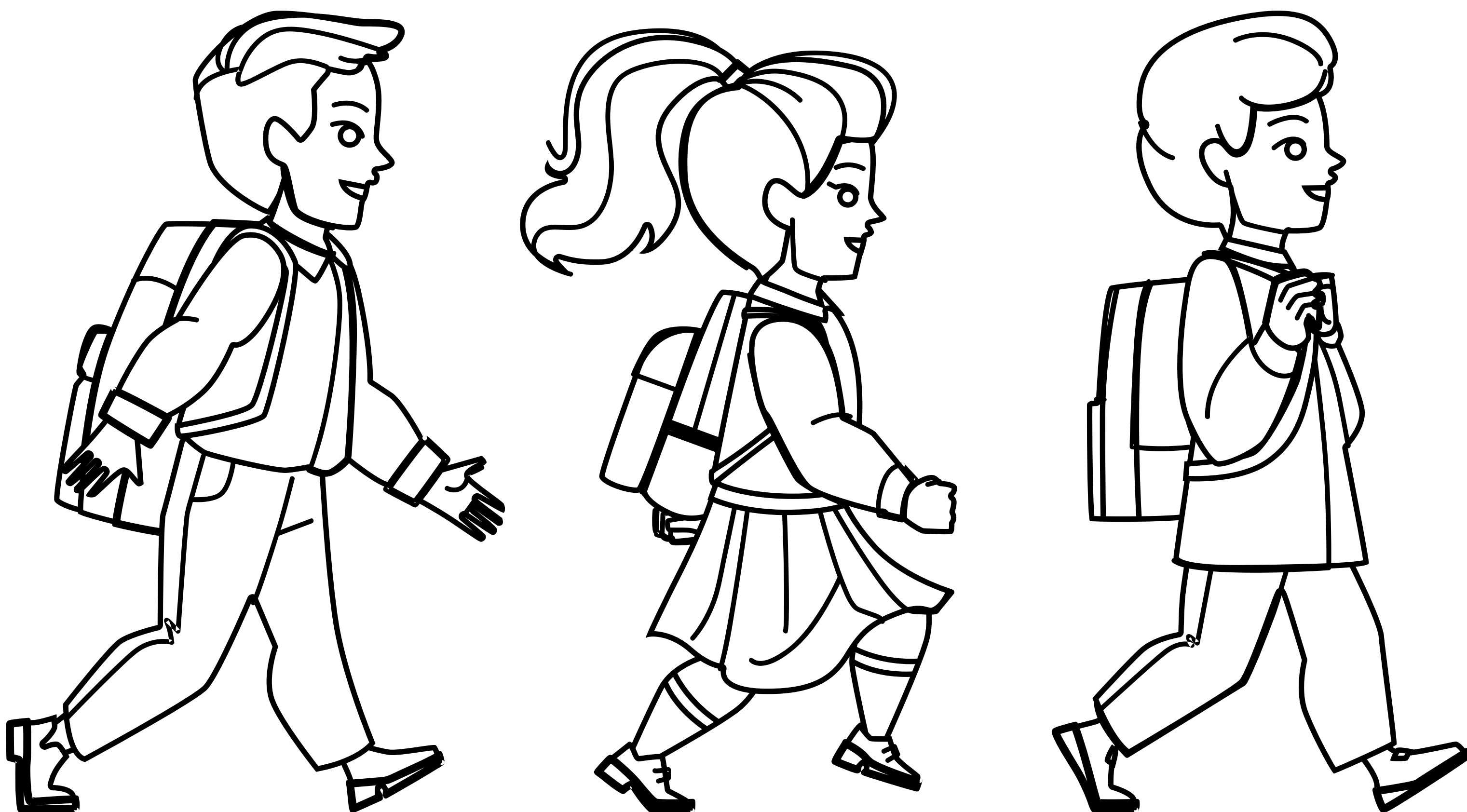
De quoi d'autre ai-je besoin ?



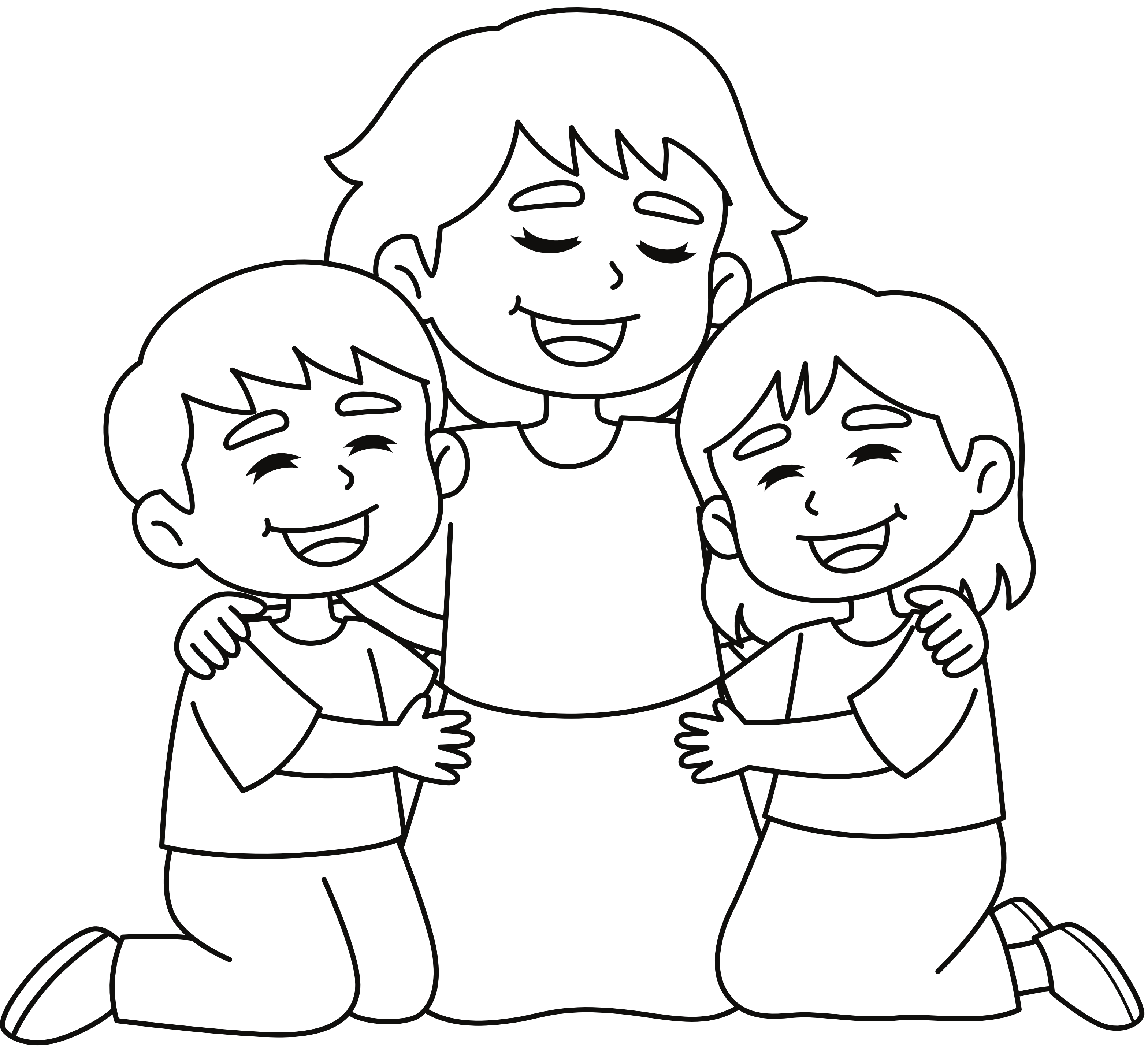
Droit de grandir et d'apprendre



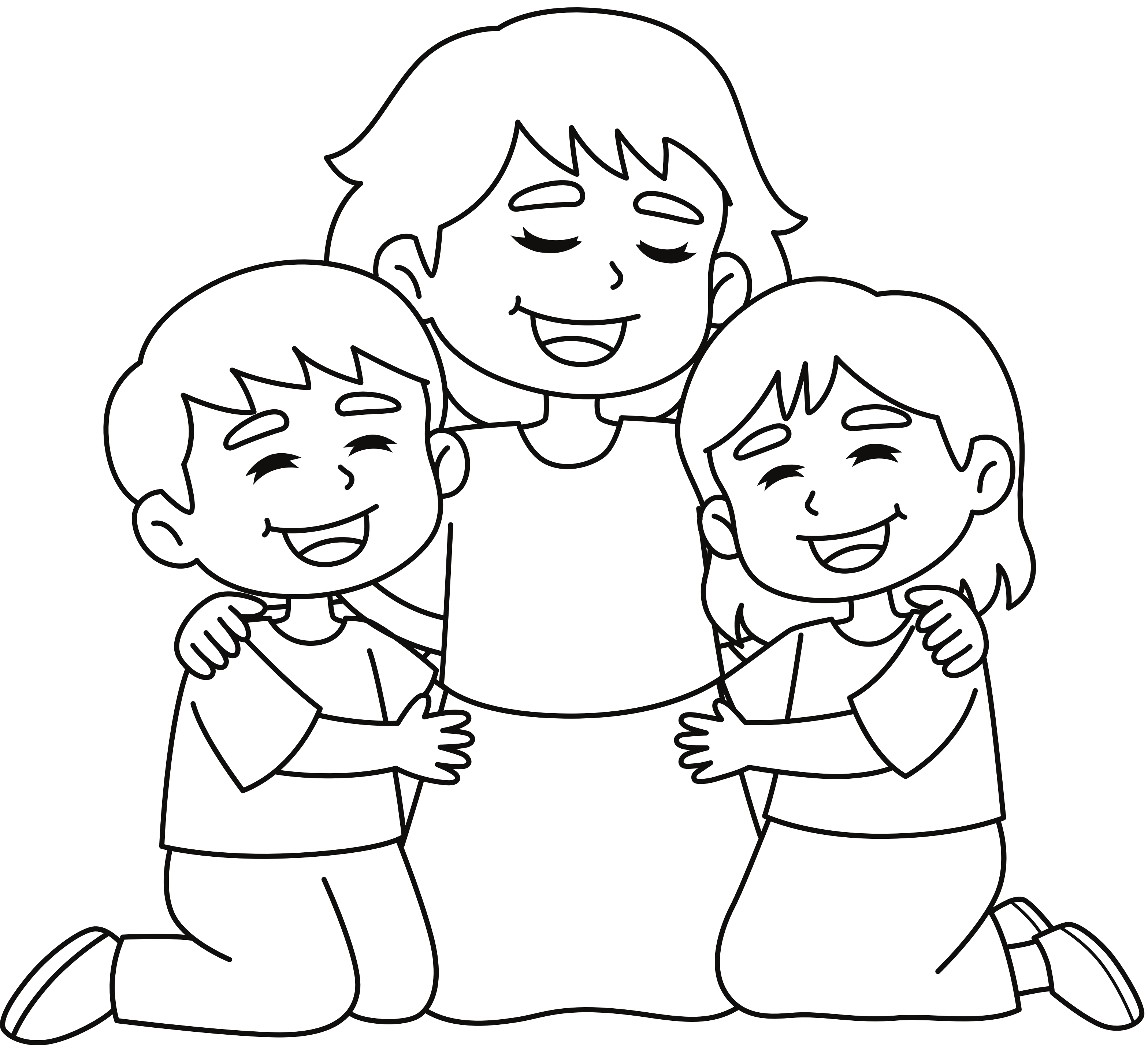
Right to Grow and Learn



Best Choices for Kids



Meilleurs choix de l'enfant



Right to

Equality



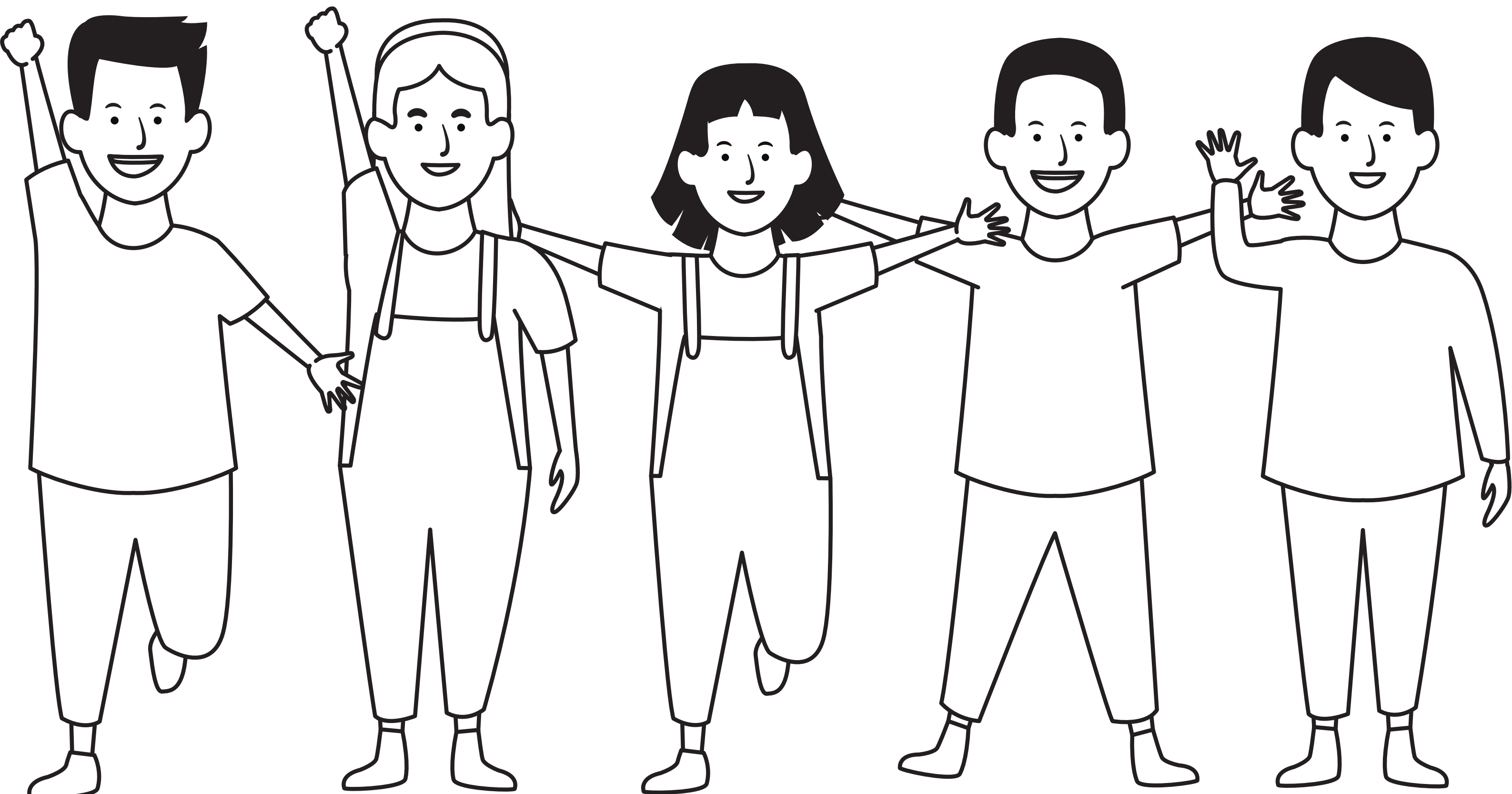
Mêmes droits

pour tous



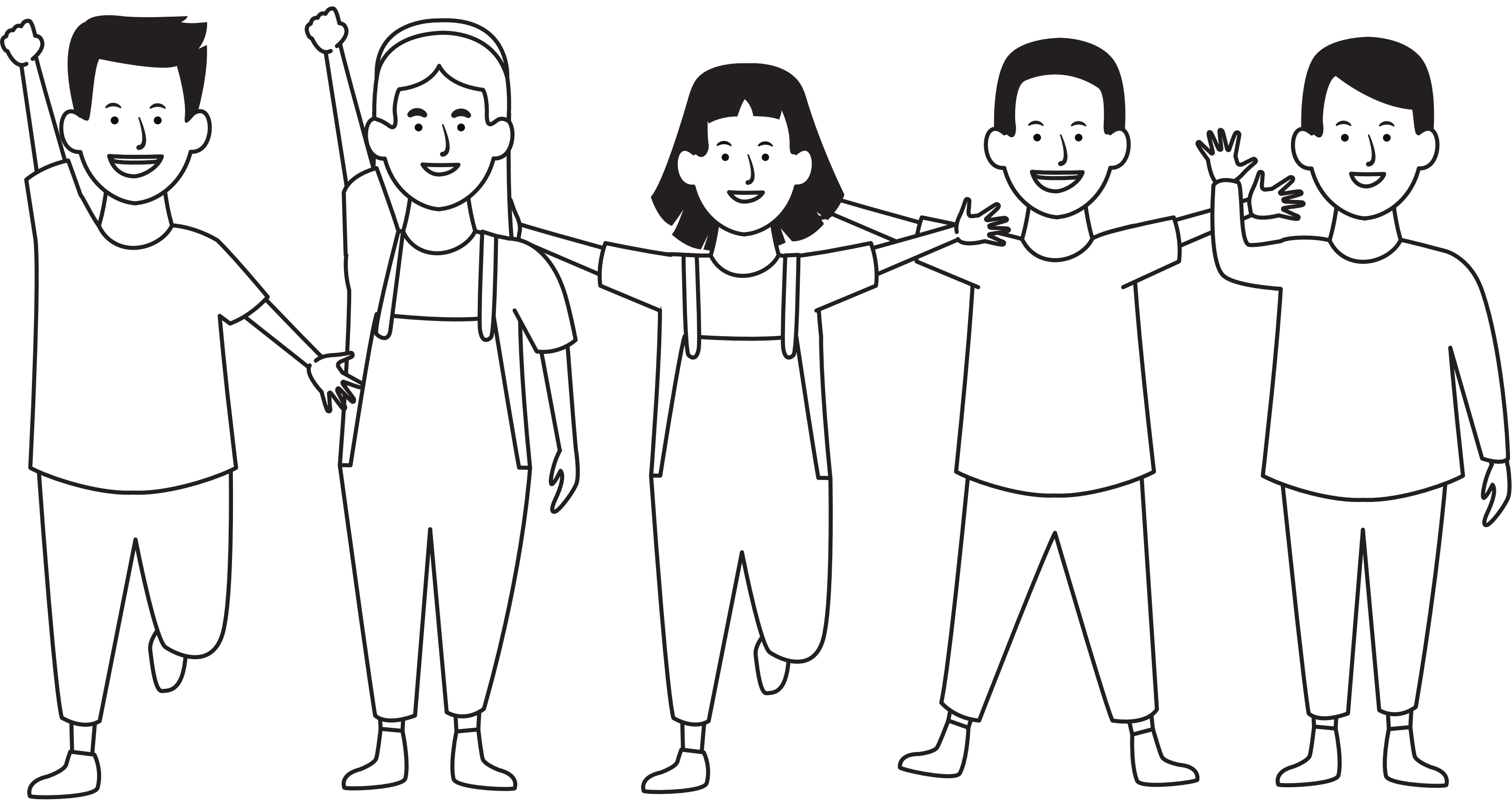


Droit d'être entendu



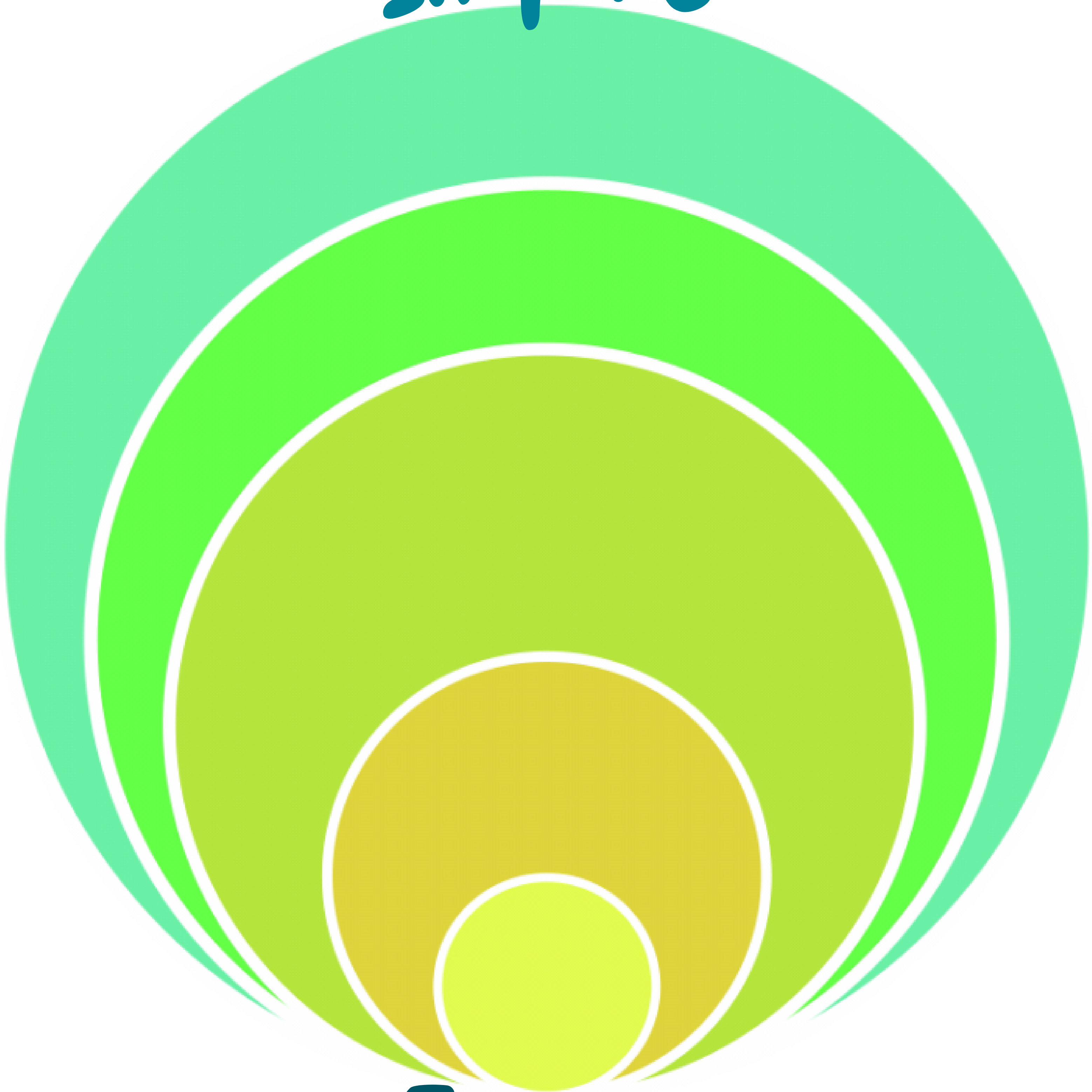


Right to be Heard



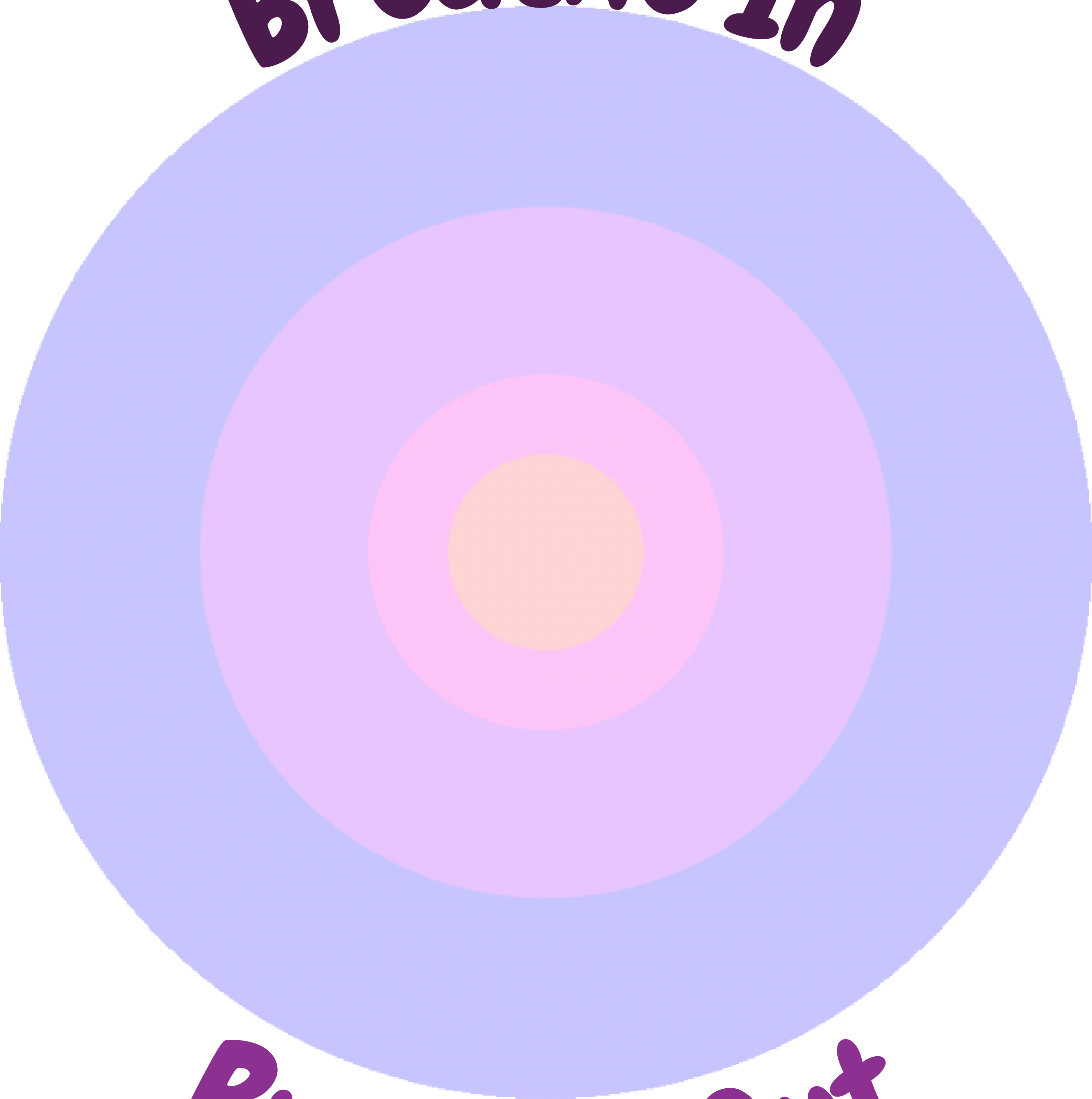


Inspire



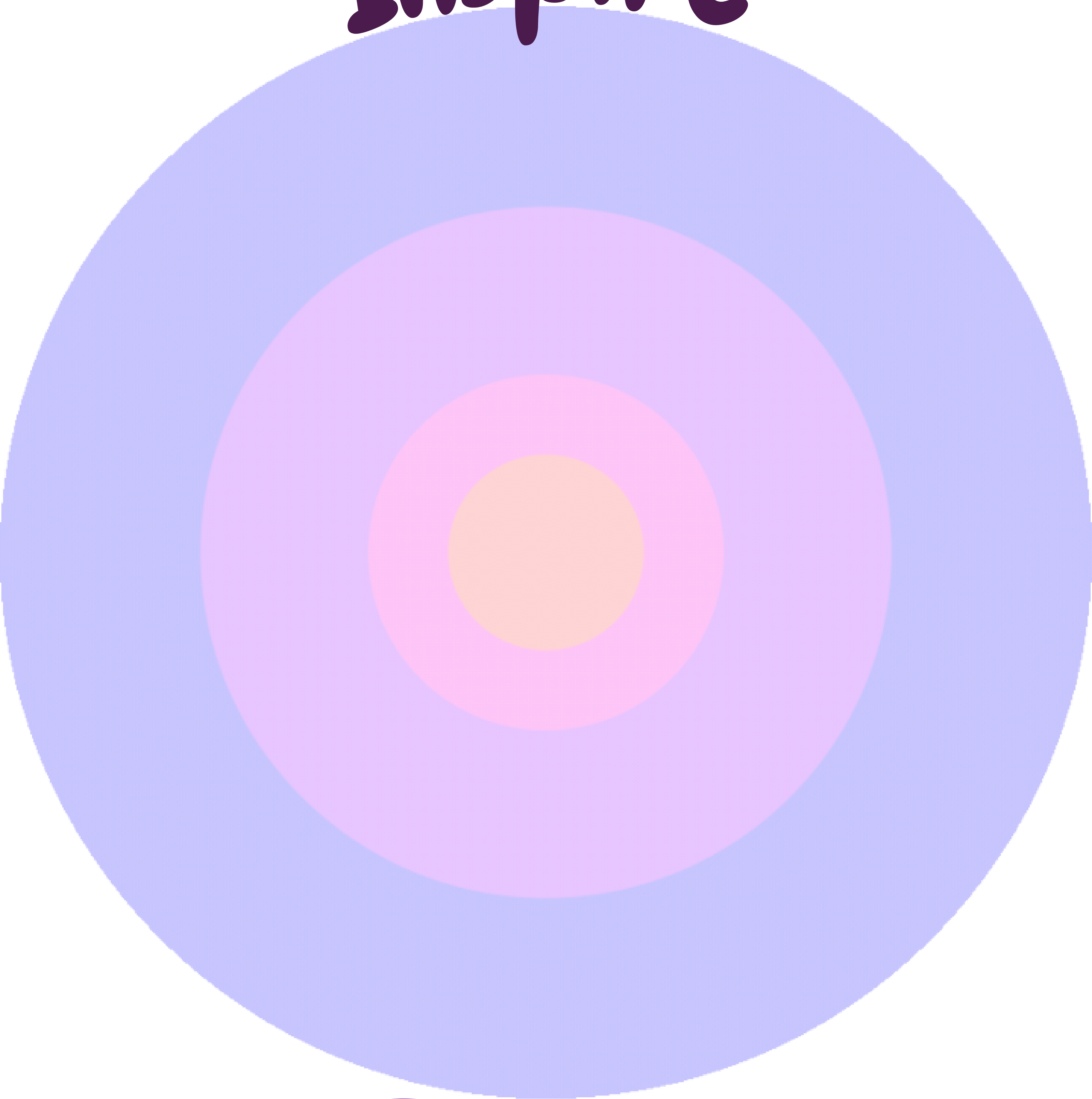
Expire

Breathe In



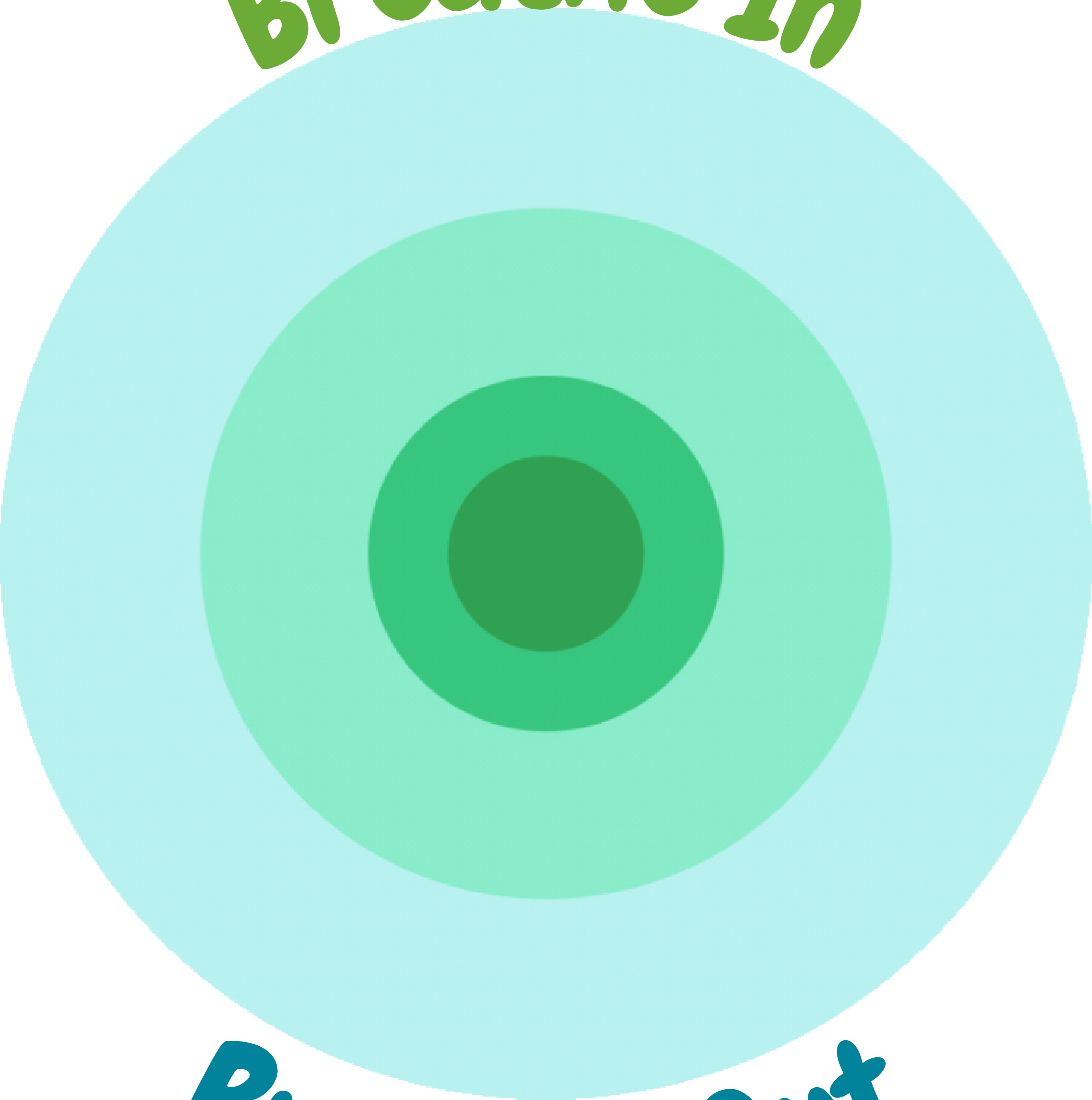
Breathe Out

Inspire



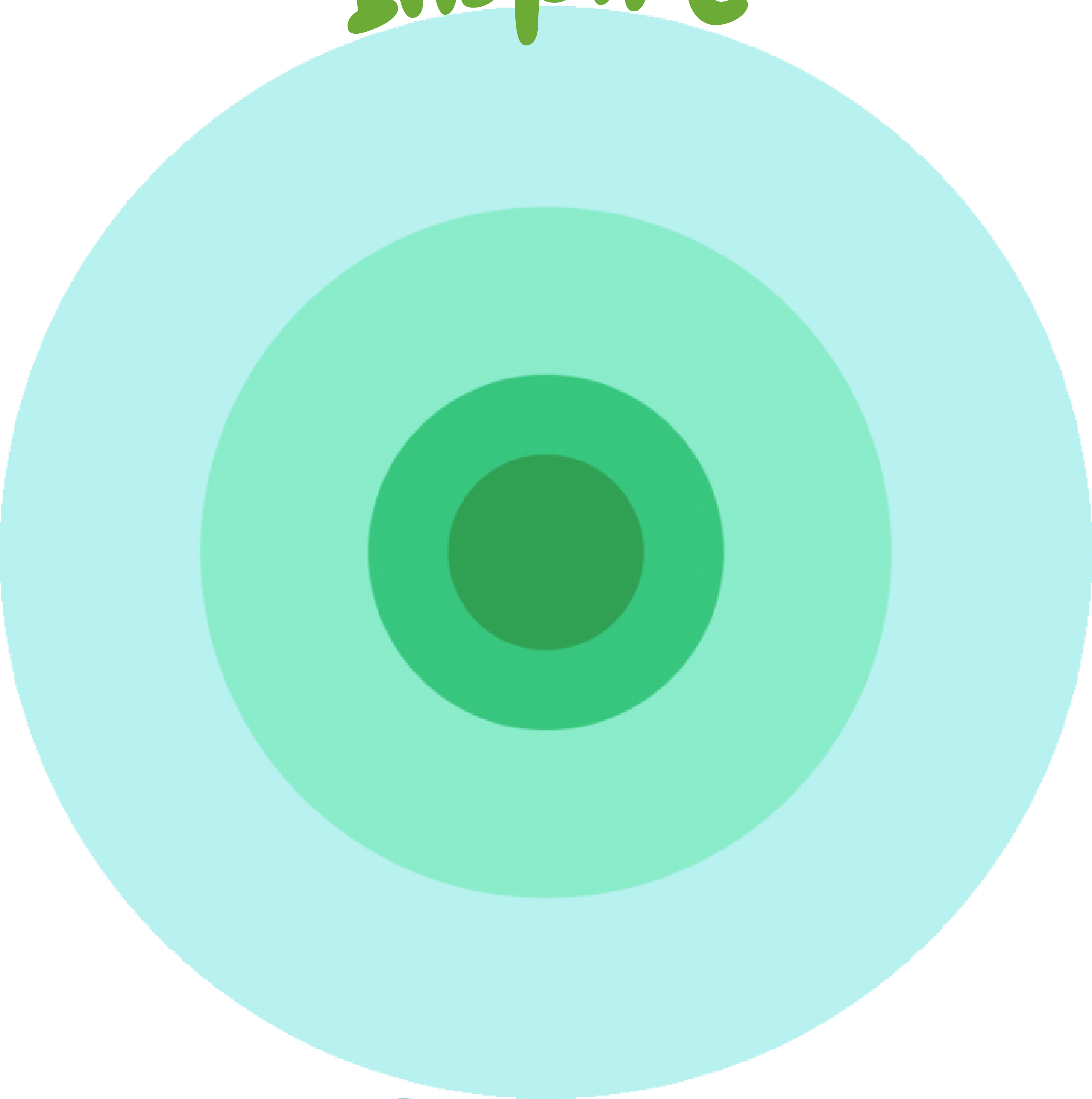
Expire

Breathe In



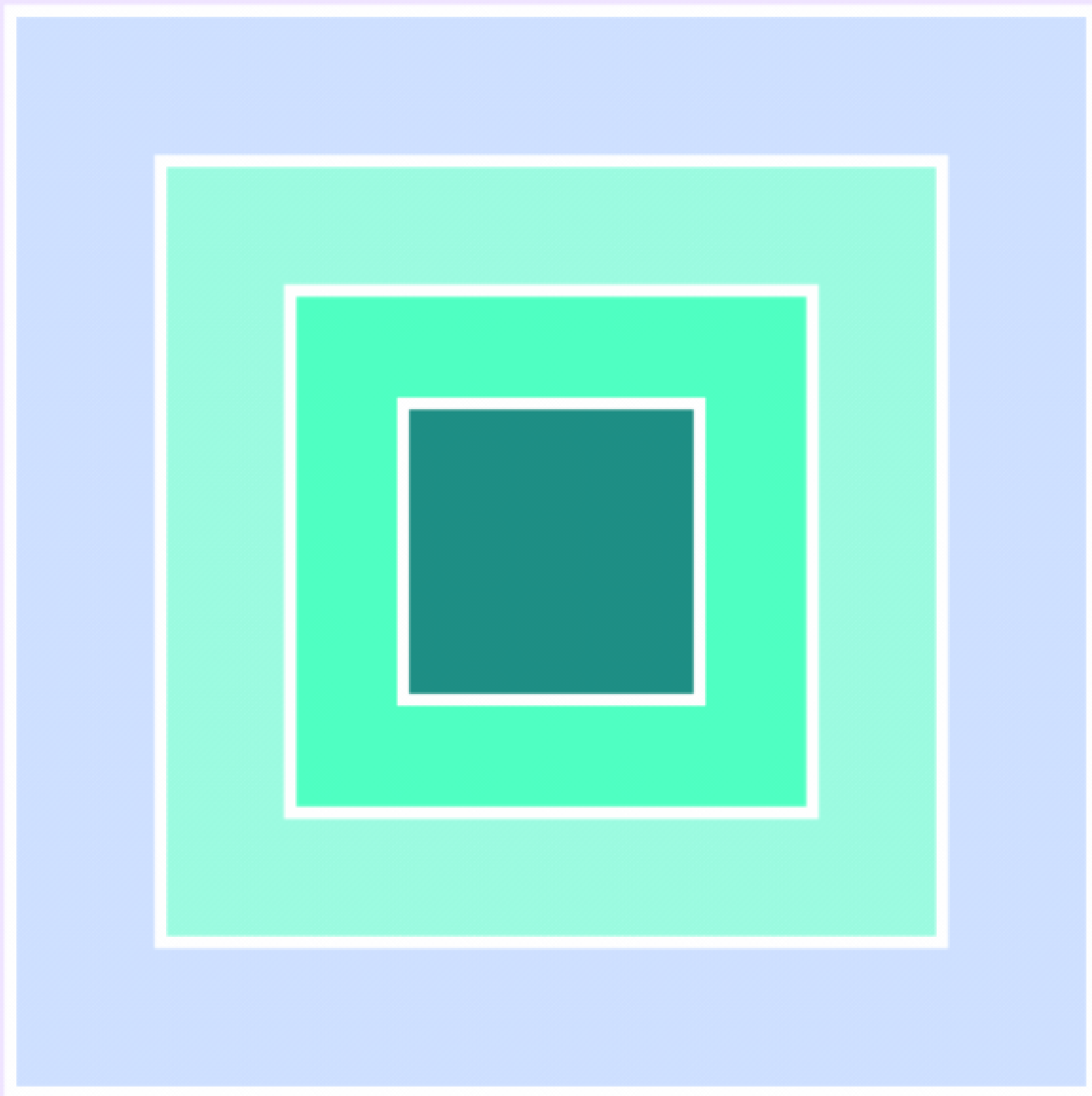
Breathe Out

Inspire



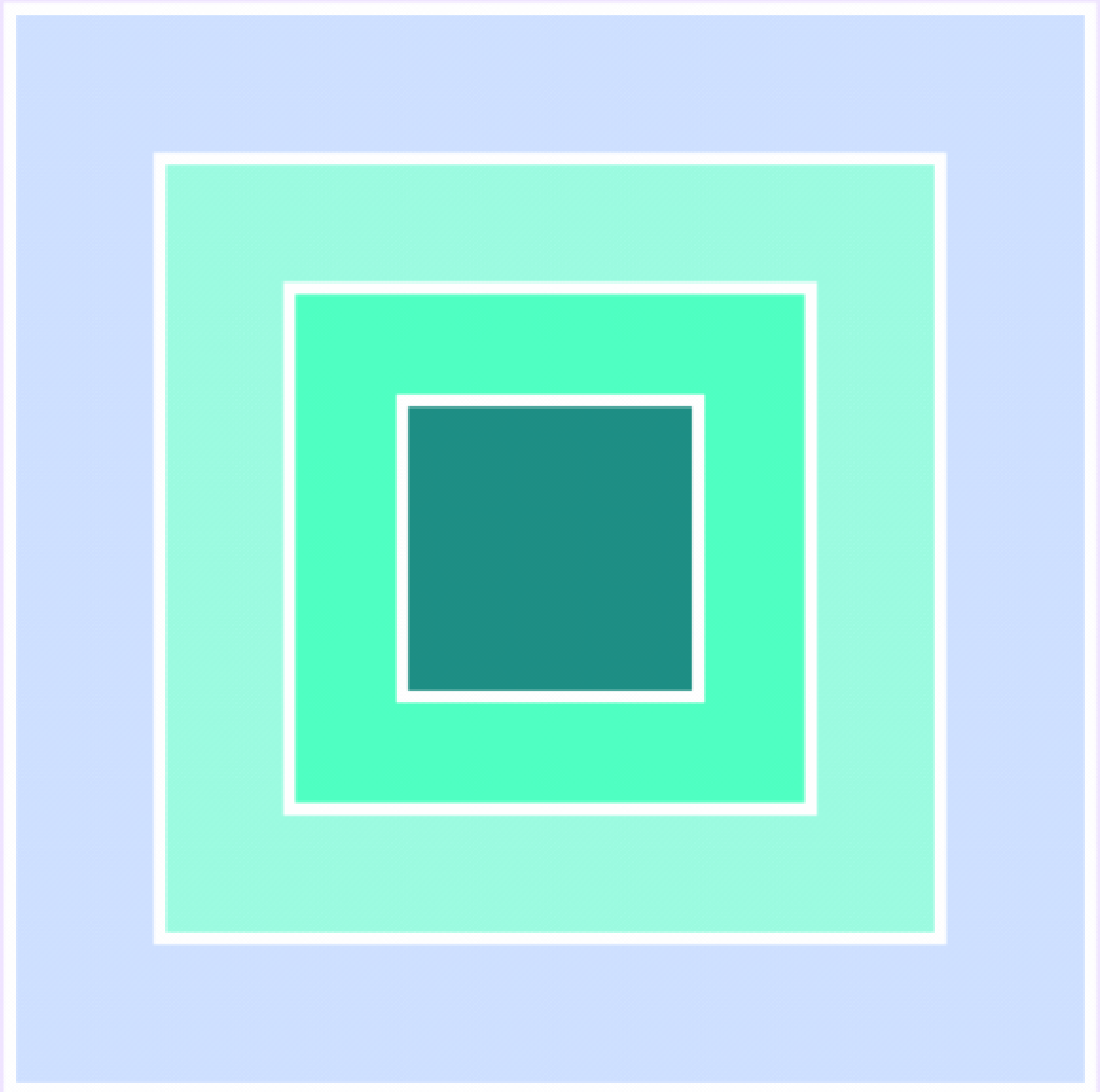
Expire

Inspire



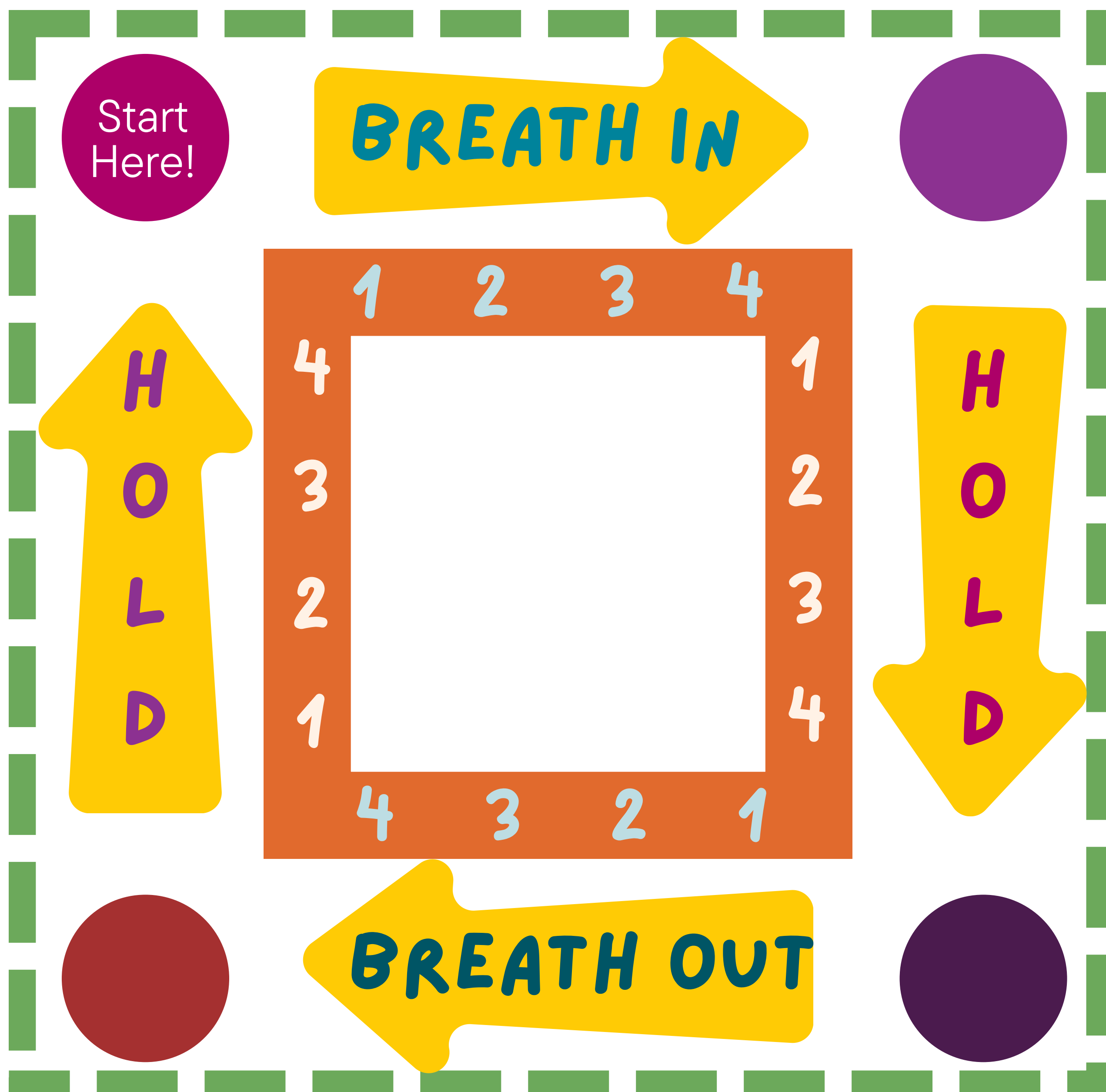
Expire

Breathe in



Breathe out

BOX BREATHING



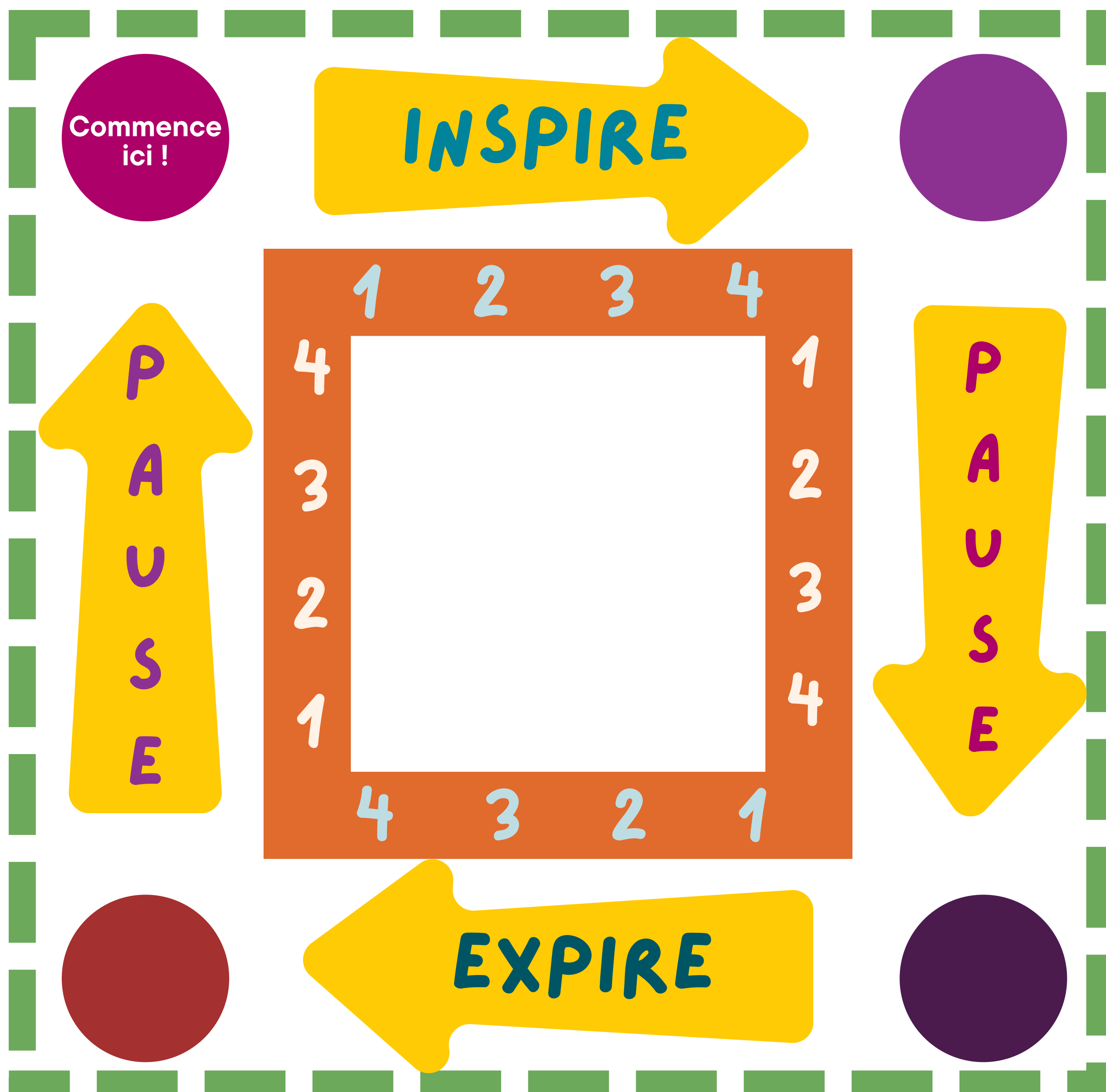
Feeling angry or stressed?

Trace the square with your finger:

- breathe in for 4 counts,
- hold for 4 counts,
- breathe out for 4 counts, and
- hold for 4 counts again

Repeat 2 or 3 times to help you feel calm.

RESPIRATION EN BOÎTE



Tu te sens en colère ou stressé ?

Utilise ce modèle et dessine le carré avec ton doigt tout en respirant :

- inspire en comptant jusqu'à 4,
- pause pendant 4 temps,
- expire en comptant jusqu'à 4, puis
- pause encore durant 4 temps

NAME:

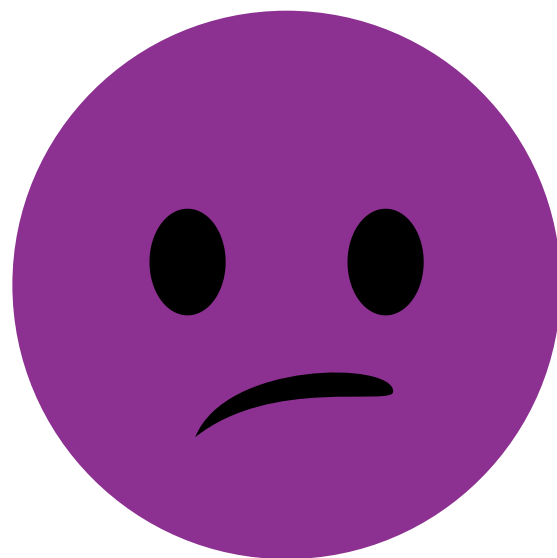
..... is feeling...

ANGRY



FRUSTRATED

CONFUSED



GUILTY

SAD



LONELY

WORRIED



SHOCKED

HAPPY



Print this Feelings Thermometer, stick it on your fridge and put a magnet on what you are feeling. This can help others figure out what you need.

NOM:

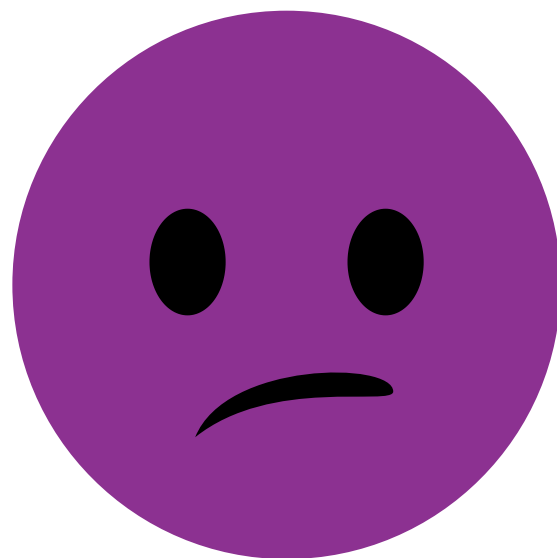
..... se sent...

COLÈRE



FRUSTRATION

CONFUSION



COUPABLE

TRISTESSE



SOLITUDE

INQUIET



CHOC

BONHEUR



Imprime ce thermomètre des émotions, affiche-le sur ton frigo et place un aimant sur ton émotion du moment. Cela peut aider les autres à savoir ce dont tu as besoin.



Safe Adults



Think of **5** different adults in your life that you can trust, make you feel safe, and you are comfortable talking to. They can provide help and guidance when you need it.

Write a name on each finger along with how you can reach them like their phone number .



Adultes en toute sécurité



Pense à cinq adultes différents dans ta vie, en qui tu peux avoir confiance, avec qui tu te sens en sécurité et à l'aise pour discuter. Ils peuvent t'offrir leur aide et leurs conseils quand tu en as besoin.

Écris un nom sur chaque doigt et note comment tu peux les contacter, comme leur numéro de téléphone.



NAME:

RESPONSIBILITY CHART

DAILY

S

M

T

W

T

F

S

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WEEKLY



	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

NOM:

TABLEAU DES TÂCHES

CHAQUE JOUR

L

M

M

J

V

S

D

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

HEBDOMADAIRE

☐☐☐☐☐

ALL ABOUT ME

my name is

I am

years old

I live in

my favourites

colour...

movie...

song...

book...

food...

drink...

animal...

flower...

when I grow up...

my hobbies



TOUT À PROPOS DE MOI

J'ai _____
_____ ans

mon prénom est _____

Je réside à _____

mes préférés

couleur...

film...

chanson...

livre...

nourriture...

boisson...

animal...

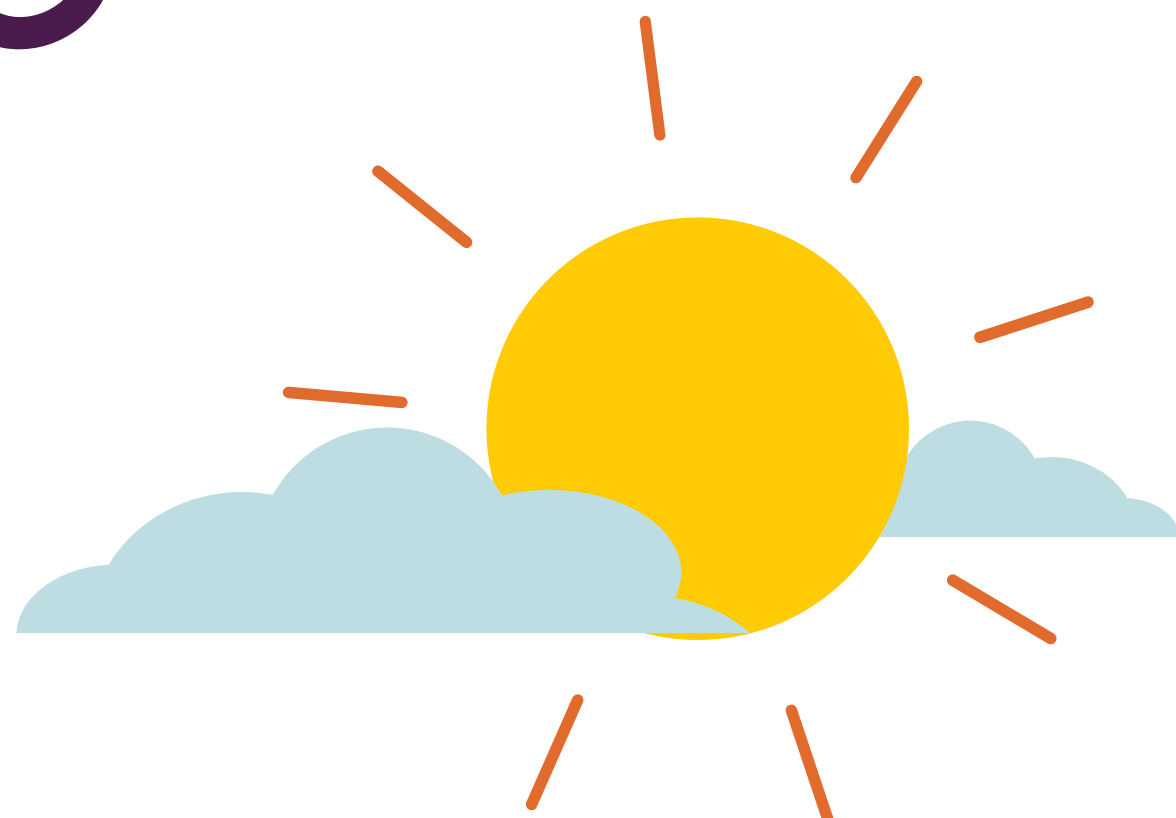
fleur...

quand je serai grand...

mes passe-temps



I AM GRATEFUL FOR...

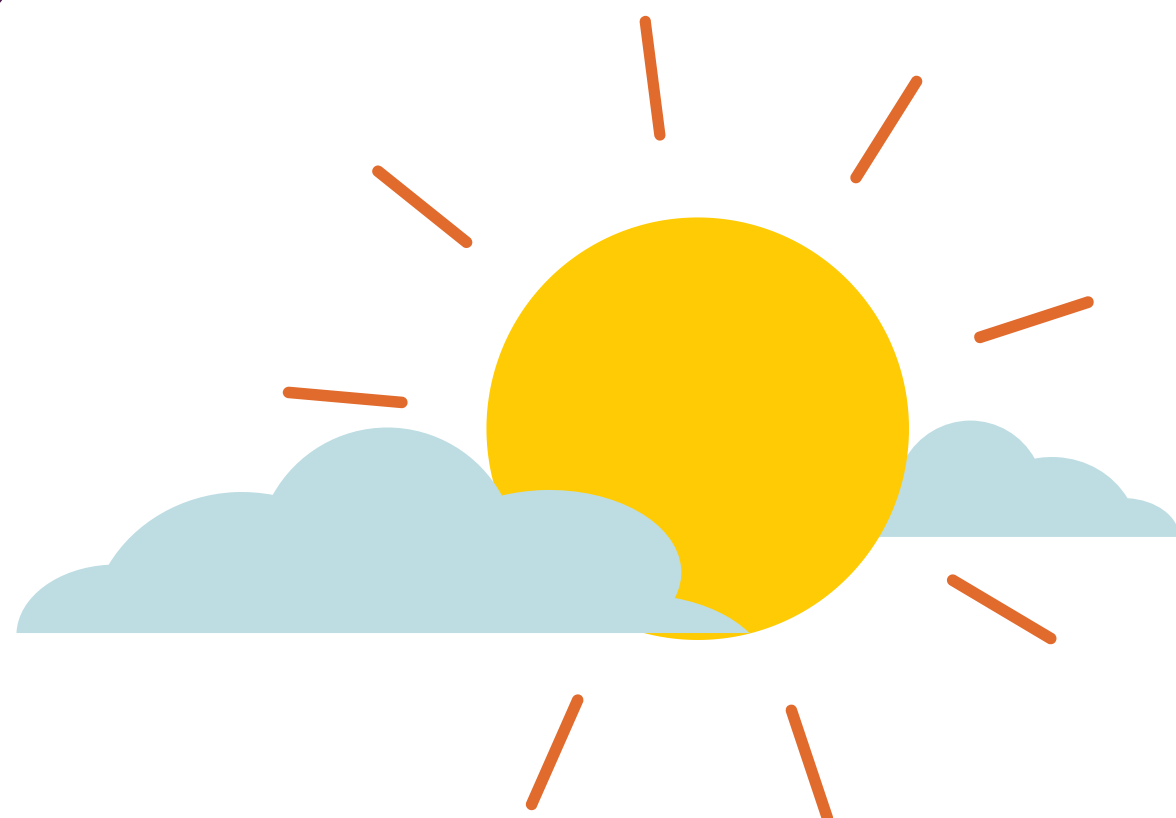


Think about the things and people you are thankful for. Try writing 3 down here or on sticky notes and put them on your wall. Try to add one each day.



Practicing being grateful for the good things in our life can help us get through the hard parts.

JE SUIS RECONNAISSANT POUR...



Pense aux belles choses et aux personnes qui te rendent heureux. Essaie d'en écrire trois ici ou sur des post-its et de les coller sur le mur. Ajoute-en un chaque jour si tu peux.



Pratiquer la gratitude pour les belles choses de notre vie peut vraiment te soutenir pendant les moments difficiles.

MY DAILY ROUTINE

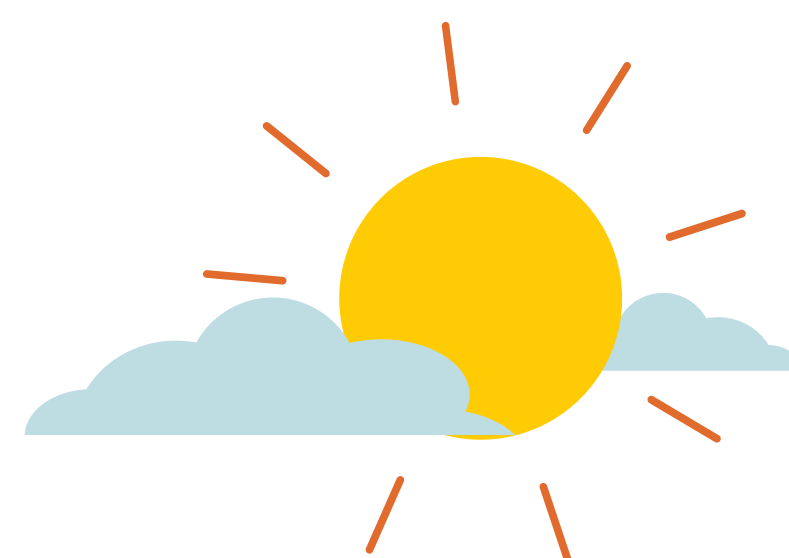
Work with your parents to create a routine checklist to keep at each home. This way you know what your day is going to look like.



Morning

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Afternoon



Evening

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

MA ROUTINE

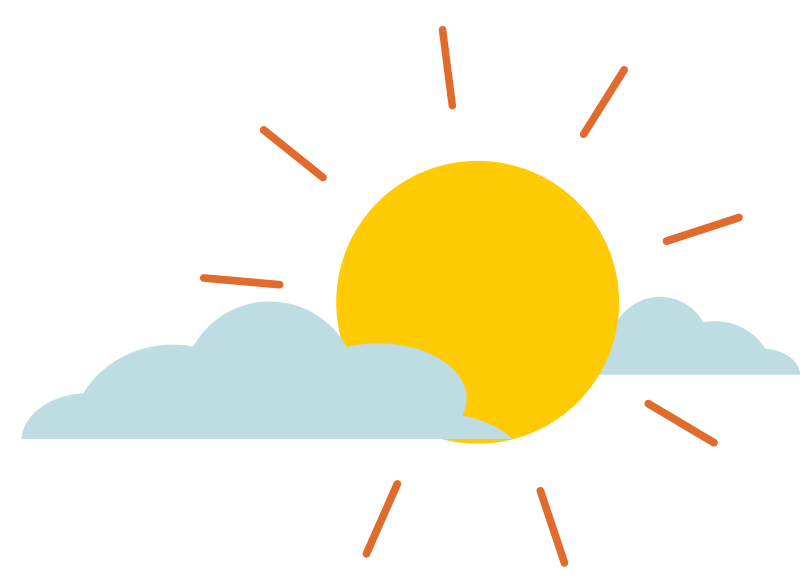
Établis une routine avec tes parents pour
chaque maison. Ainsi, tu sauras à quoi
ressemble ta journée.



Matin

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Après-midi



Soirée

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

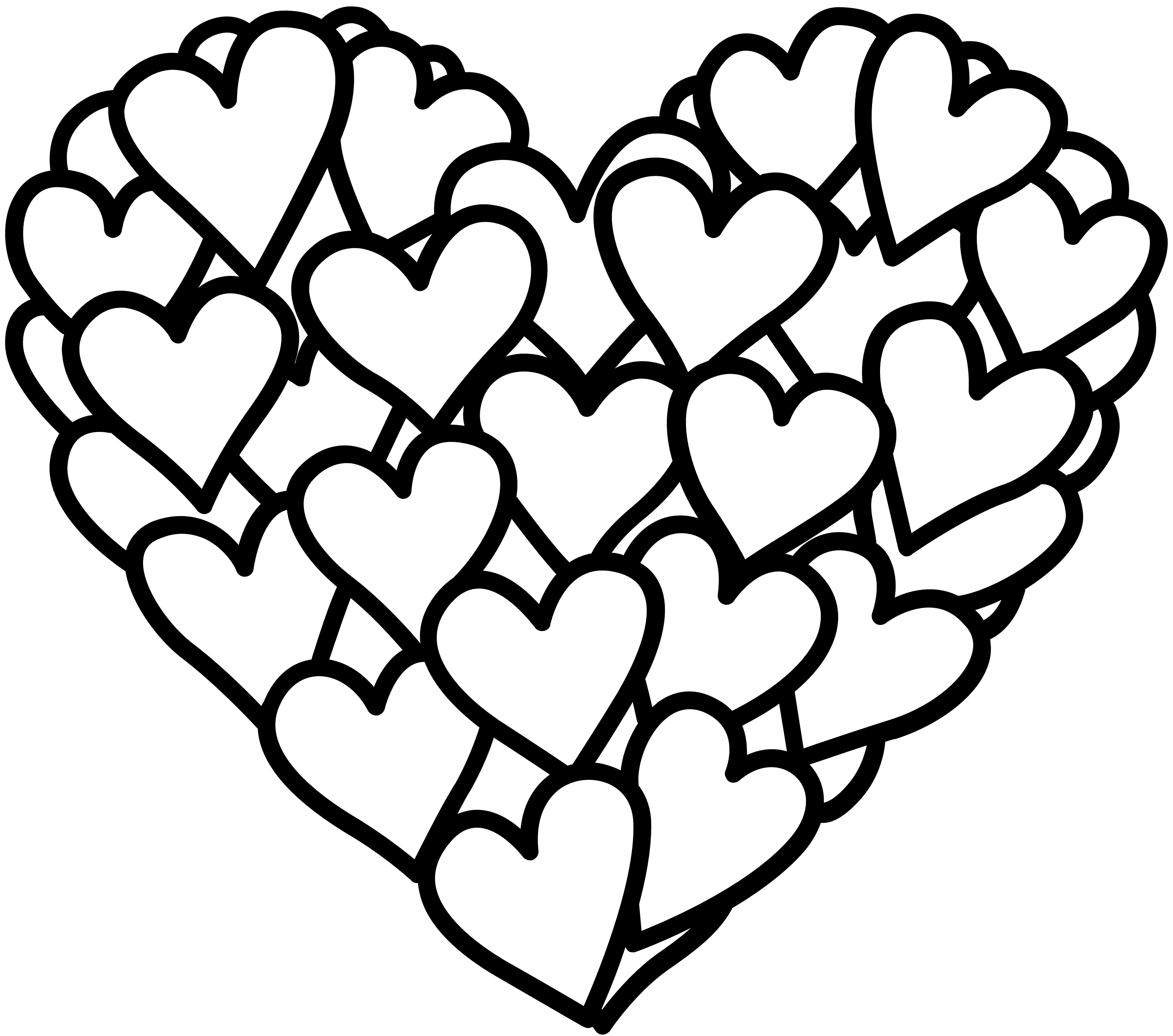
I can do
hard things



Je suis
capable

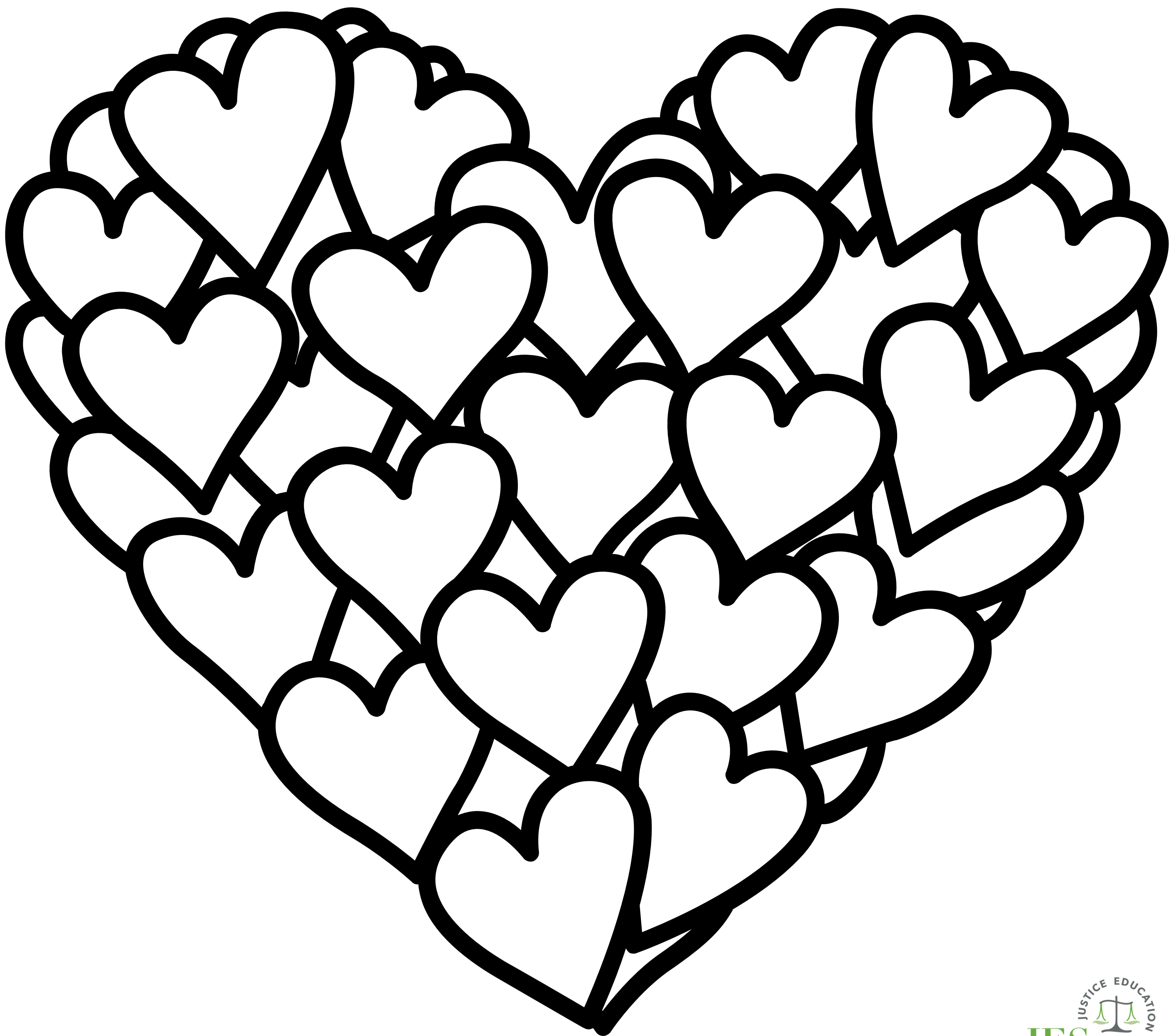


I AM LOVED

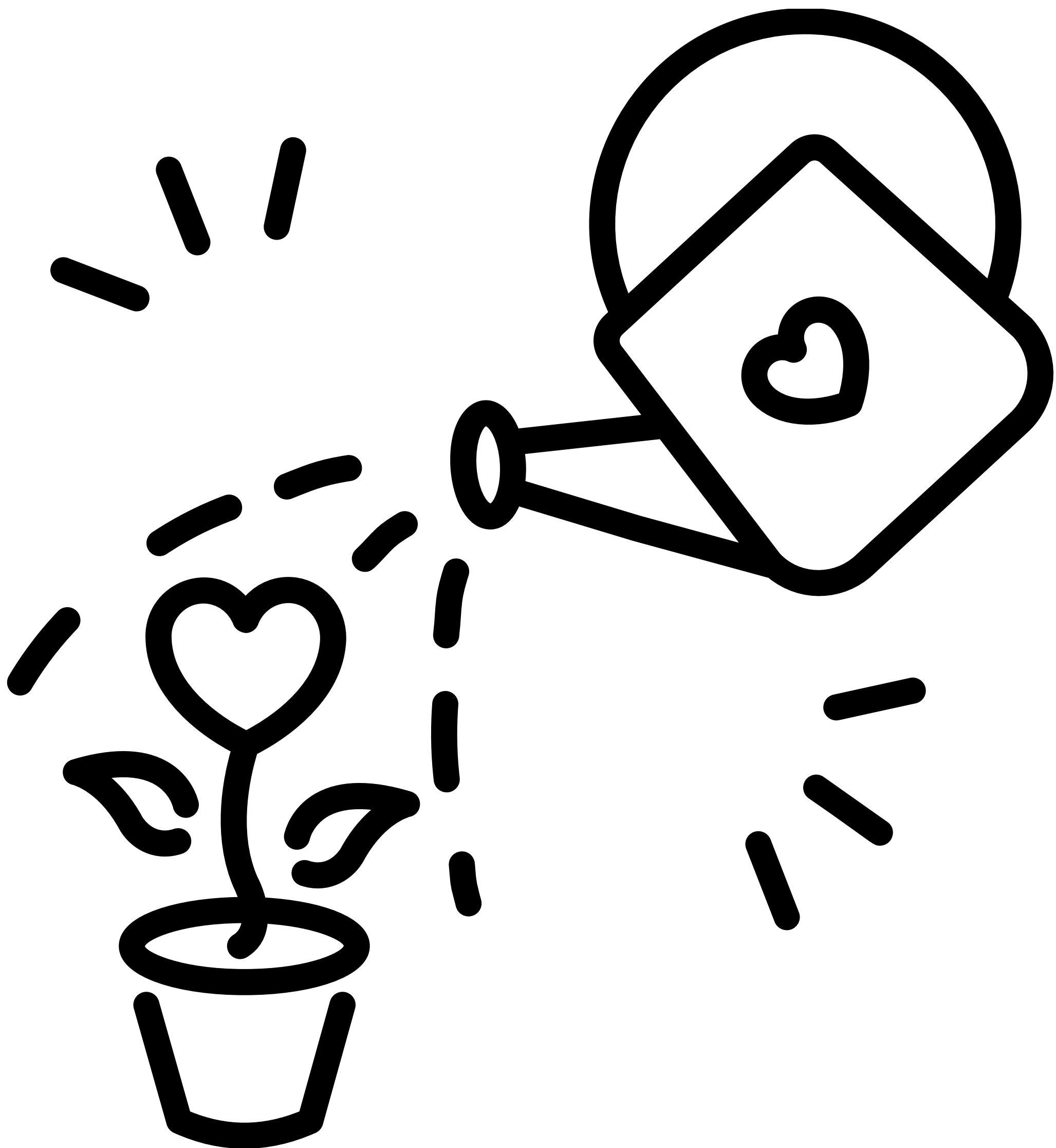


JE SUIS

AIMÉ



I GROW AND
LEARN
EVERYDAY



JE GRANDIS ET
J'APPRENDS
CHAQUE JOUR

