



5

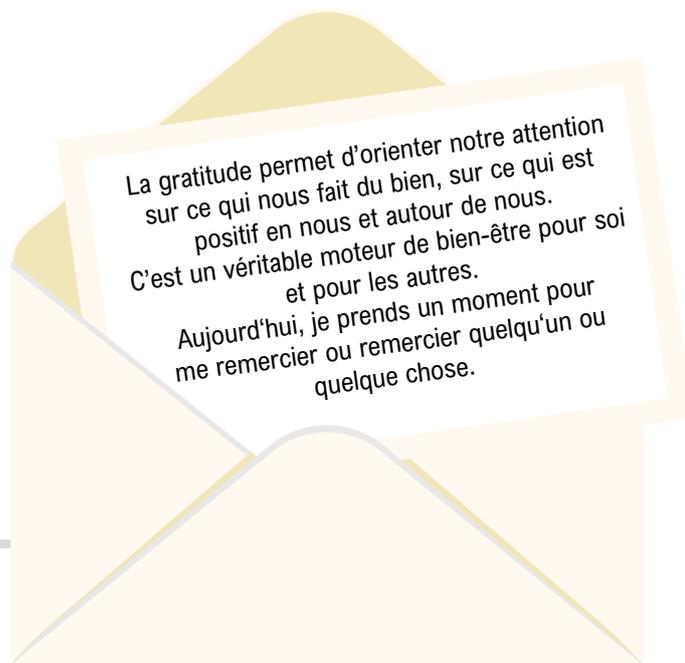
Mes choix à l'épreuve des écrans



Ce que nous avons vu :

- L'utilisation des écrans, sous toutes leurs formes, comporte à la fois des avantages mais aussi des **risques**.
- Avoir conscience, connaître ces risques peut nous aider à faire des choix plus **responsables**.
- CPS : Être capable de faire des choix responsables, c'est pouvoir choisir une option qui **me respecte**, qui me met en sécurité et qui respecte **les autres**.

Mon moment de gratitude



La gratitude permet d'orienter notre attention sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui est positif en nous et autour de nous. C'est un véritable moteur de bien-être pour soi et pour les autres. Aujourd'hui, je prends un moment pour me remercier ou remercier quelqu'un ou quelque chose.

MERCI

.....

Parce que

.....

