



🕒 10 mn

👣 Dès 5 ans

EN LIGNE  
OU DANS LA VIE,  
J'ADOpte LA BONNE ATTITUDE !



Je vais me coucher



J'en parle à un adulte de  
confiance pour qu'il m'aide



J'en parle à  
une amie ou un ami



Je continue  
à regarder



Je n'en parle  
à personne



Que faire lorsque je vois ou  
j'entends quelque chose  
qui me dérange ?