

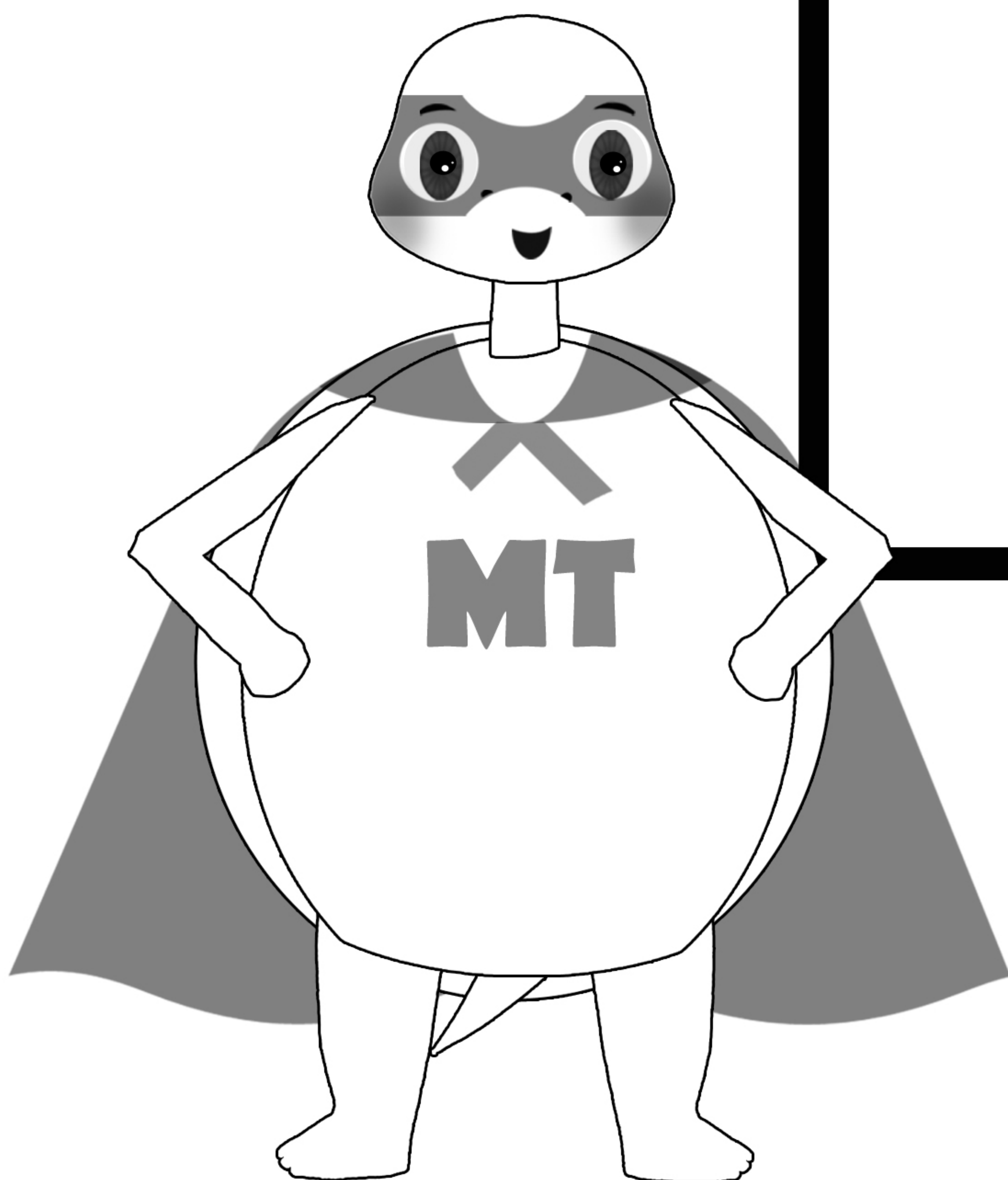
Comporte-toi comme un superhéros courageux

Toi aussi tu peux
devenir un superhéros.

Tiens-toi droit les pieds écartés,
renvoie tes épaules vers l'arrière,
soulève ta tête bien haute
et mets tes mains sur tes hanches.

Proclame à voix haute :
« JE SUIS FORT! »

Dis-le encore une fois
sur un ton convaincant.
Garde cette position
pendant 2 minutes
et examine comment tu te sens.



Dessine-toi comme un super-héros

