





Suis-je dans un processus d'apprentissage (y compris par le jeu) ? Me laisse-t-on faire seul (en autonomie) et prendre des décisions ? Est-ce que je cultive ma créativité ?

Suis-je conscient(e) de mes qualités ? Suis-je encouragé(e) ? Me fait-on confiance ? Je crois en moi !

Ai-je le sentiment t'être aimé(e) ? Est-ce que je reçois suffisamment de marques d'attention ? Ai-je assez d'occasions de communiquer avec autrui ?

Est-ce que je me sens en sécurité (physique, affective, psychologique) ?

Ai-je assez mangé ? bu ? dormi ? bougé ? Suis-je propre ?