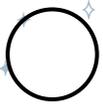
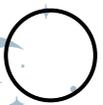
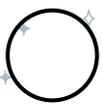
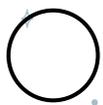
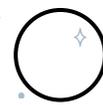
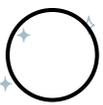
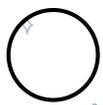


# Ma routine du soir



# Ma routine du soir



# Ma routine du soir

J'ai besoin de calme



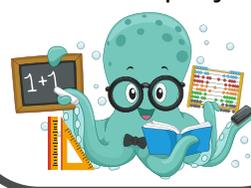
J'ai besoin qu'on m'écoute



Je me lave les cheveux



Je travaille sur mes devoirs et projets



On me lit une histoire



J'écoute ma respiration



J'aide à mettre la table



J'ai besoin de câlins



J'exprime mes frustrations du jour



Je prépare mes affaires pour demain



J'aide à faire à manger



J'aide à débarrasser la table



Je me défoule



Je chante



Je me douche



L'histoire du soir



Je mange



Je mets mon pyjama



Je prends un temps de divertissement



Chansons du soir



Je me lave les dents



Bonne nuit !

