01 — JE PRENDS SOIN DE MOI

LES PAROLES VALIDÉES

Prendre soin de moi…
J’apprends un peu chaque jour.
Avec des gestes tout simples,
Et de l’aide autour de moi !
Quand je commence ma journée,
Je prends le temps de me laver.
Je prends aussi soin de mes dents,
J’apprends les gestes doucement.
Avant le repas, je lave mes mains,
Puis je les sèche, et me voilà bien.
Si j’ai besoin d’un coup de main,
Je peux demander, quelqu’un me rejoint.
Je prends soin de moi,
Un petit geste à la fois !
Je bouge, je me lave,
Je me repose aussi.
Avec de l’aide, j’apprends,
Je prends le temps, je grandis !
Je marche, je danse, je peux jouer,
À ma façon, je peux bouger.
Et quand vient le temps du repos,
Je laisse un instant mes grands travaux.
Je bois de l’eau dans la journée,
À table, des aliments variés.
Le soir, je prépare doucement
Un moment calme avant le couchant.
Je prends soin de moi,
Un petit geste à la fois !
Je bouge, je me lave,
Je me repose aussi.
Avec de l’aide, j’apprends,
Je prends le temps, je grandis !
Avant de manger,
Que vais-je laver ?
Mes mains !
Après avoir beaucoup bougé,
Puis-je faire une pause ?
Oui !
Si un geste est difficile,
Puis-je demander de l’aide ?
Oui !
« Peux-tu me montrer ? »
Un personnage veut tout réussir
Dès son premier essai.
Doit-il déjà tout savoir faire ?
Non !
Il peut apprendre et réessayer !
Et s’il apprend avec de l’aide,
Est-ce qu’il progresse aussi ?
Oui !
Je prends soin de moi,
Un petit geste à la fois !
Je bouge, je me lave,
Je me repose aussi.
Avec de l’aide, j’apprends,
Je prends le temps, je grandis !
Un geste…
Puis un autre…
J’apprends à prendre soin de moi !
Je prends soin de moi,
Un petit geste à la fois !
Je bouge, je me lave,
Je me repose aussi.
Avec de l’aide, j’apprends,
Je prends le temps, je grandis !
Un geste…
Puis un autre…
J’apprends à prendre soin de moi !