

MES moyens de protection :

- 1) Faire une **demande claire**
- 2) La **vérification**
- 3) Le **choix de l'entourage** et de l'environnement
- 4) Protéger mon territoire et **poser des limites**
- 5) Transformation de mes **attentes en objectifs**
- 6) **Expérimenter** de nouvelle expérience de vie

