

# ★ Les gestes barrières avec Gaston ★

Je tousse, j'éternue  
dans mon coude.



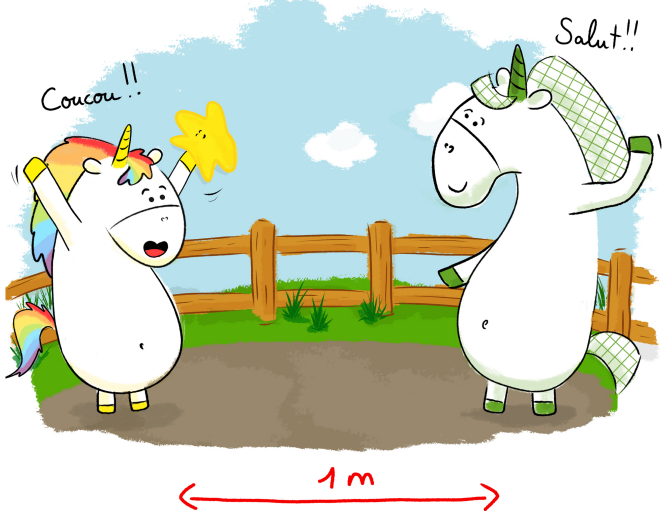
Je me mouche et  
je jette mon mouchoir  
à la poubelle.



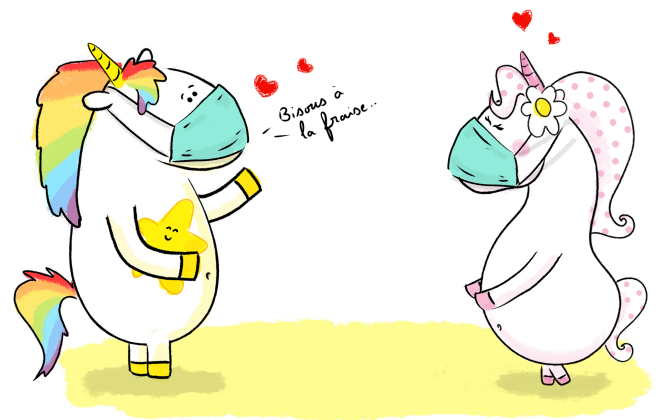
Je me lave les mains dessus, dessous,  
les pouces et les poignets.  
Je frotte en comptant jusqu'à 30.



Je garde mes distances.  
Je dis bonjour de loin.



Des mots doux,  
Des bisous et des calins de loin.



Si tu ressens une émotion désagréable,  
n'hésite pas à en parler avec ta ou ton thérapeute.  
Même à distance, elle ou il pourra  
t'écouter et t'aider à trouver des solutions .

