

# COMMENT JE PEUX COMMUNIQUER

Et ça peut être tout ça en même temps, si j'en ressens le besoin ou l'envie !



avec mon corps,  
avec mes mains



avec des objets,  
avec des tableaux



avec des contacteurs,  
avec des buzzers



avec une  
tablette,  
avec un PC



avec ma voix,  
même si c'est pour répéter  
les mêmes phrases.  
Avec mes silences...

# JE VIS MES ÉMOTIONS À MON RYTHME

Et ça peut être tout ça  
en même temps, si j'en  
ressens le besoin ou  
l'envie !

1



en bougeant,  
en marchant,  
en courant

2



en touchant  
des objets,  
en riant,  
en tremblant

3



en respirant,  
en hurlant,  
en pleurant,  
en disant des  
gros mots

4



en écoutant  
de la  
musique, en  
m'isolant

5



en te  
demandant de  
l'aide ou pas