

Écris tes émotions
(comment tu te sens, ce que tu te dis, ce que tu as envie de faire)



Dis à la personne à l'origine du problème comment tu te sens :
"Je suis en colère/ triste..."

Eloigne toi.



Pense à trois personnes que tu aimes.

Demande de l'aide à quelqu'un.

Pleure si tu en as besoin.



Retire toi dans un endroit calme pour lire.

Étire toi et bâille.

Trace un signe de l'infini avec ton index sur ta paume en suivant ton index avec les yeux.



Va marcher dehors.

Respire une odeur agréable.

Malaxe de la pâte à modeler.

Souffle sur tes mains en forme de bol comme pour refroidir de la soupe.



CE QUE TU PEUX FAIRE QUAND TU ES TRISTE, DÉCONCENTRÉ, STRESSÉ

Regarde une plante verte ou la nature.

Compte de 10 à 0 à rebours en respirant profondément.



Bois de l'eau fraîche.

Serre tes poings aussi fort que possible, tiens trois secondes, relâche.

Caresse une matière douce.



Dessine ou colorie.



Ecoute de la musique que tu aimes.

Pense à un lieu où tu te sens en sécurité et bien.

Demande un câlin à quelqu'un.



Tapote tes sourcils et tes tempes avec tes majeurs.

Saute ou baisse toi et relève toi plusieurs fois.

Crie dans une boîte à cris.

Malaxe une balle anti stress.



Caresse tes lèvres.

Passes tes mains sous l'eau tiède en regardant l'eau couler.



Fais un zoom sur tes cinq sens maintenant : cite 5 choses que tu vois, 4 choses que tu entends, 3 choses que tu touches, 2 odeurs que tu sens, 1 goût en bouche.