

Demander de l'aide/
parler avec
quelqu'un



Contracter
mes poings
fort puis
desserrer



Serrer fort
mes mains
l'une contre
l'autre



Malaxer une
balle anti
stress, de
la pâte à
modeler



Souffler
(dans une
paille, sur
une plume...)



Faire un
câlin



Penser aux
trois
meilleurs
moments de
la journée



Pleurer



Marcher ou
courir
dehors



M'accroupir
et sauter
haut, les
bras en l'air



Colorier un
mandala/
dessiner
l'émotion



Ecouter de
la musique



Me masser
(ou demander
un massage)



Imaginer
trois
solutions à
mon problème



Crier



Penser à un
lieu qui
m'apaise



Ecrire une
lettre/ un
mot



Me souvenir
d'une
réussite,
d'une fierté



Penser à 5
preuves
d'amour ou
amitié reçues



Boire de
l'eau
fraîche



Sentir une
odeur que
j'aime



Exprimer mes
émotions
avec des
mots



Sourire
devant un
miroir/ rire



M'imaginer
en présence
de quelqu'un
qui tient à
moi



Répertorier
mes forces
et qualités



Fermer les
yeux et
compter à
rebours de
10 à 0

10

Toucher une
matière douce,
caresser un
animal



Me mettre sur
la pointe des
pieds et
redescendre
plusieurs
fois

