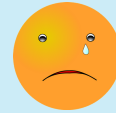


JE PEUX

Me mettre dans
la peau de
l'autre



JE PEUX



Exprimer mes
émotions, dire
comment je me
sens

JE PEUX

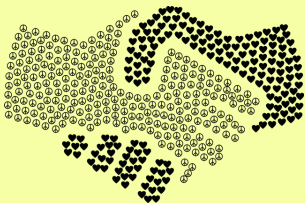
Demander de
l'aide



apprendreaeduquer.fr

JE PEUX

M'excuser



JE PEUX

M'éloigner/
ignorer



JE PEUX

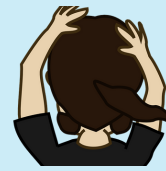
Ecrire une lettre/
dans un journal
émotionnel

JE PEUX



Essayer à nouveau autrement

JE PEUX



Me faire des auto massages (sur les lèvres, sur les doigts, sur le crâne...)

JE PEUX

M'isoler dans un endroit calme et respirer



JE PEUX

Formuler une demande en fonction de mes besoins

JE PEUX

Leur demander d'arrêter



JE PEUX

Trouver des solutions ensemble



JE PEUX

Boire un grand
verre d'eau



JE PEUX



Me souvenir de
bons moments
passés ensemble



JE PEUX

Mettre mes mains en
forme de bol devant
moi et souffler
doucelement comme
pour refroidir un bol
de cacao chaud



JE PEUX

Dire ce que j'aime
chez l'autre et
pourquoi il/ elle
compte pour moi



JE PEUX

Me dire :
5 choses que je vois
4 choses que j'entends
3 choses que je sens
2 choses que je touche
1 goût que j'ai en
bouche



JE PEUX

Imaginer ce qu'il y a
de mieux pour
nourrir/ réparer la
relation

JE PEUX

JE PEUX

JE PEUX

JE PEUX

JE PEUX

JE PEUX

apprendreapprendre.fr