

Des idées pour

REVENIR AU CALME



NOMMER MES
ÉMOTIONS



RESPIRER
AMPLEMENT



ÉCRIRE MES
ÉMOTIONS



IMAGINER UN
LIEU RESSOURCE



FAIRE LA
PETITE BOULE



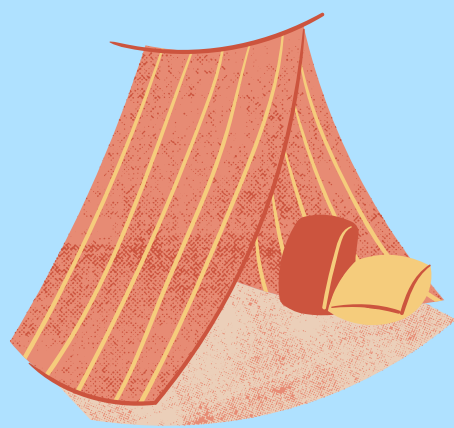
BOIRE DE
L'EAU FRAÎCHE



PLEURER



BOUGER
(COURIR,
SAUTER,
ROULER)



ME RÉFUGIER
DANS UN LIEU
RÉPIT



DEMANDER UN
CÂLIN



DESSINER MES
ÉMOTIONS



FAIRE DES
BULLES



SENTIR UNE
ODEUR
APPRÉCIÉE



SERRER UNE
BALLE



ÉCOUTER DE
LA MUSIQUE



COMPTER À
REBOURS



PRENDRE
L'AIR
DEHORS



PRESSER MES
MAINS FORT
L'UNE CONTRE
L'AUTRE



RETOURNER
UNE BOULE À
NEIGE



METTRE UN
CASQUE
ANTI BRUIT



CARESSER
(CHIEN,
CHAT,
DOUDOU)



CHAUFFER
MES MAINS
ET LES POSER
SUR MA
POITRINE



POSER UNE
COUVERTURE
SUR MES
ÉPAULES



ÉCOUTER LES
BATTEMENTS
DE MON
COEUR