

# RÉGULER LES RÉPONSES IMPULSIVES

10

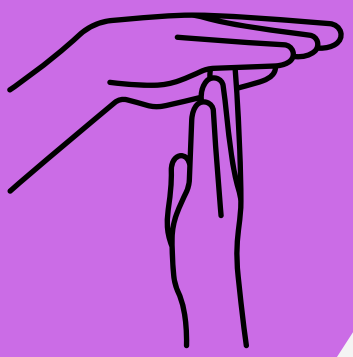
## COMPTER

Compter lentement à rebours de 10 à 1.



## RESPIRER PROFONDÉMENT

Inspirer, puis expirer amplement (expiration plus longue que l'inspiration). Recommencer 3 fois minimum.



## FAIRE UNE PAUSE

S'éloigner ou inventer un rituel en mouvement (souffler, sauter, serrer et relâcher les poings).



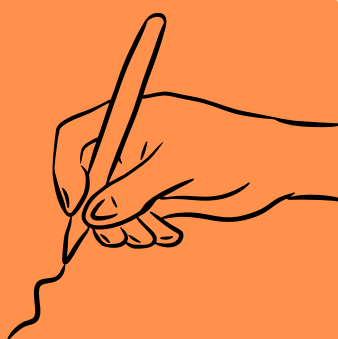
## UTILISER DES OBJETS ANTISTRESS

Manipuler un objet avec les mains.



## VISUALISER

Imaginer une boîte dans laquelle déposer les pensées, les émotions et les paroles avant d'ouvrir la bouche.



## ÉCRIRE

Noter les pensées, dessiner, colorier.



## S'IMPOSER UN DÉLAI

S'obliger à retarder la réponse (5 secondes avant d'ouvrir la bouche).



## SE RÉPÉTER UN MANTRA

Inventer une phrase personnelle qui aide à se recentrer.

Source : L'enfant TDAH décrypté de Jessica Save-Pédebos (éditions Mango)