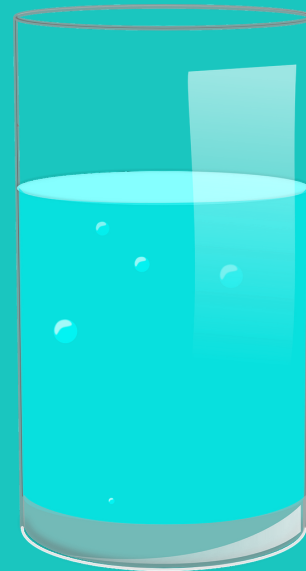




Fermer les yeux  
et respirer  
profondément en  
comptant jusqu'à  
10 dans sa tête.



Boire un  
verre d'eau  
(+ paille)



1,2,3,4,5

Marcher lentement  
en comptant ses pas jusqu'à 5

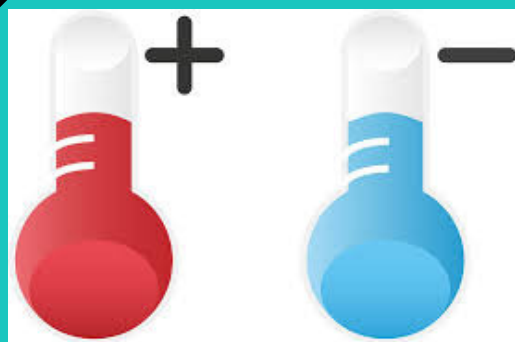


Demander un  
câlin

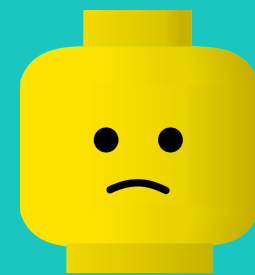
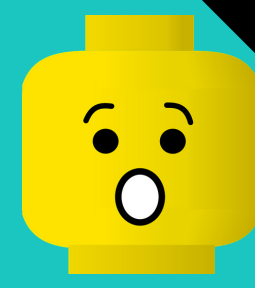
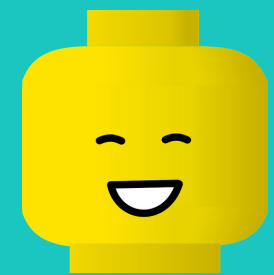
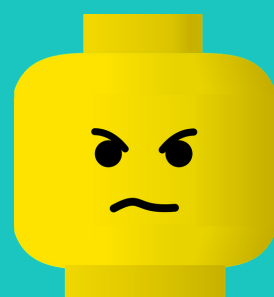
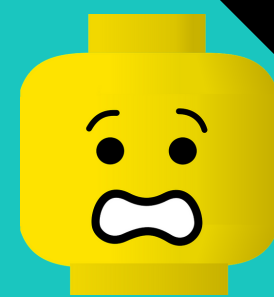
S'imaginer dans le  
lieu où on se sent le  
plus en sécurité.



Serrer la balle une  
balle anti-stress



Dire si la situation est  
chaude ou froide



Dire son émotion