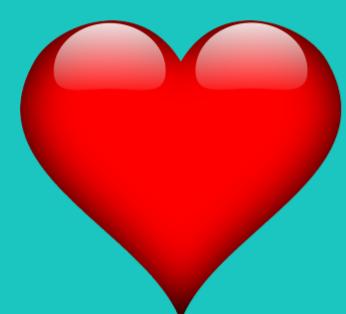
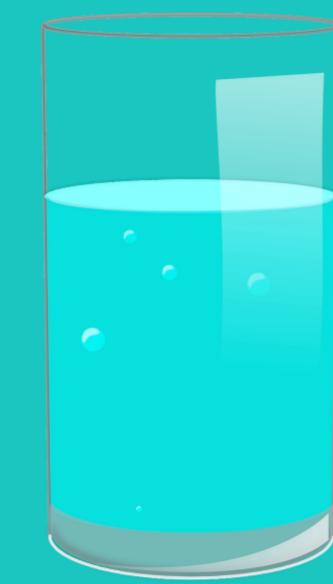


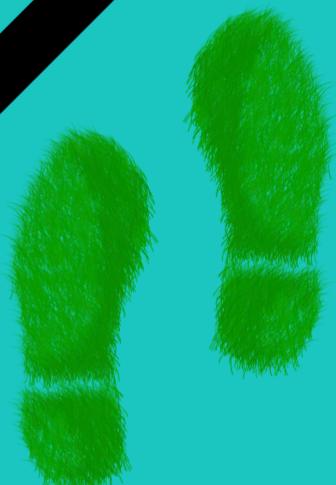
**Demander un câlin**



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



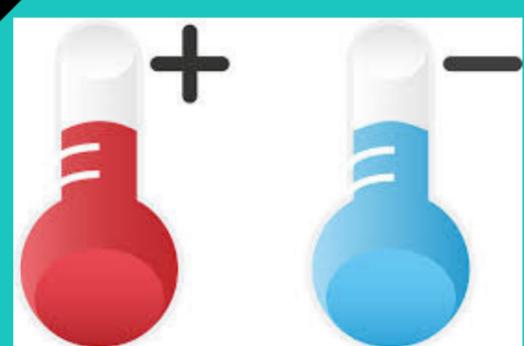
Boire un verre d'eau (+ paille)



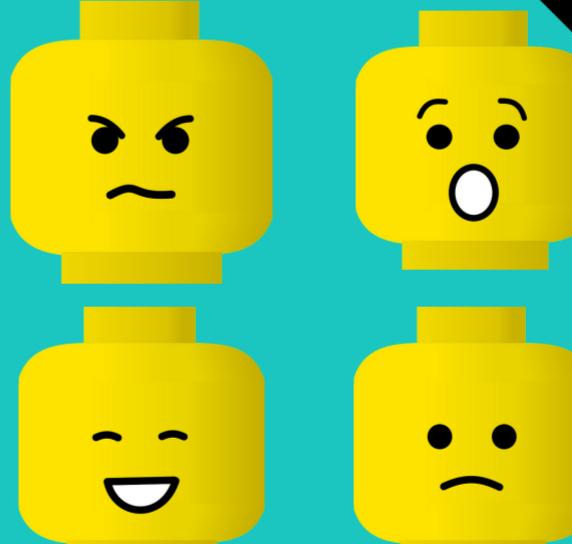
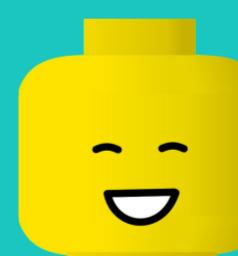
**1,2,3,4,5**

Marcher lentement en comptant ses pas jusqu'à 5

Serrer la balle une balle anti-stress



Dire si la situation est chaude ou froide



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

**Dire son émotion**