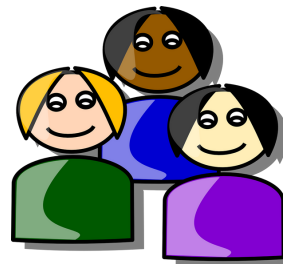
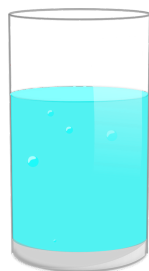




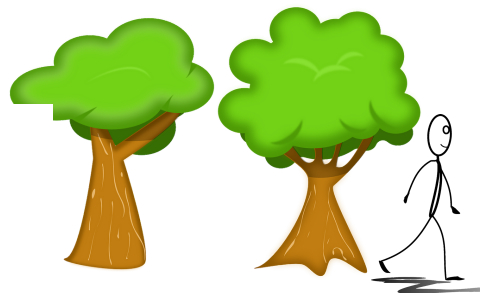
Salle de la respiration



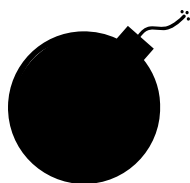
Salle de l'amitié
et de l'amour

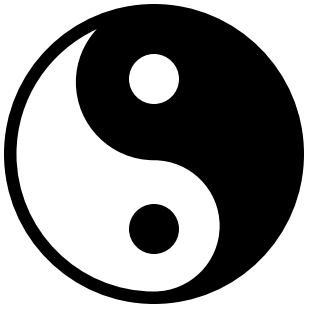


Salle de rafraîchissement



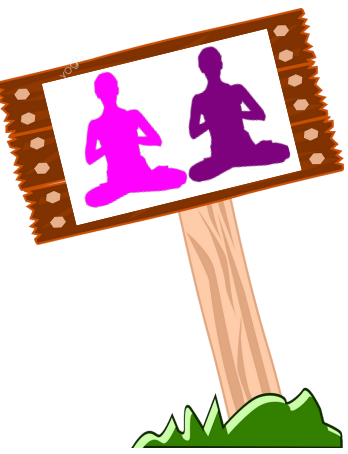
Salle du mouvement





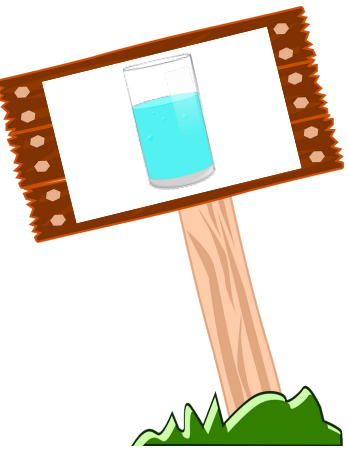
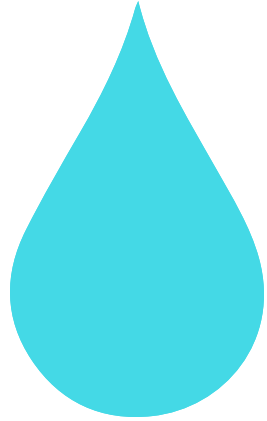
La salle de respiration

- Ferme les yeux
- Concentre-toi sur l'air qui rentre et sort de ton nez.
- Ralentis cette respiration jusqu'à ce que tu te sentes bien.
- Tu peux aussi compter jusqu'à 10 dans ta tête



La salle du rafraîchissement

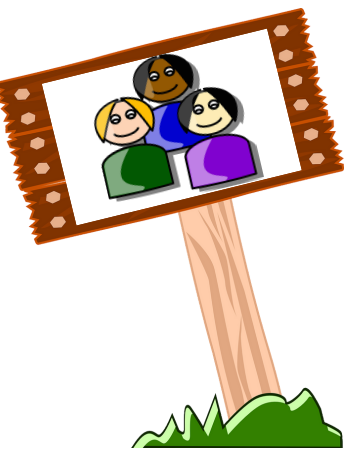
- Bois un verre d'eau en utilisant une paille
- Rafraîchis-toi le visage avec un gant humide ou un brumisateur
- Respire en ressentant les sensations de froid sur ta peau



La salle de
l'amitié et de l'amour



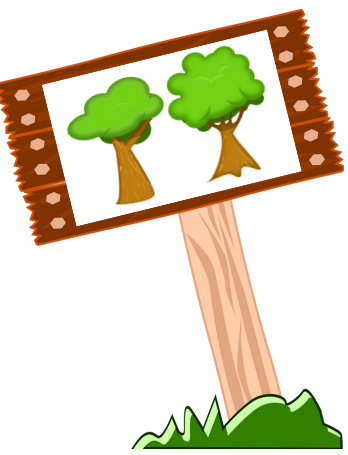
- Pense à quelqu'un que tu aimes fort
- Imagine qu'il te tient dans ses bras
- Ressens pleinement le sentiment d'amour et de sécurité
- Tu peux aussi demander un vrai câlin à cette personne



La salle du mouvement



- Marche près des arbres ou dans un espace vert si possible.
- ou Saute sur place jusqu'à ce que les tensions disparaissent
- ou Agite les bras et jambes comme si un vent soufflait et que tu étais une branche





La salle de discussion

- Comment te sens-tu ?
- Es-tu d'accord pour raconter ce qu'il s'est passé ?
- Qu'as-tu appris de cette expérience ?
- Comment pourrais-tu faire pour trouver une solution la prochaine fois ?