

## 3 astuces géniales pour le retour au calme des enfants



# Écouter mes sens

*Regardez votre enfant et demandez -lui :*

Tu entends ?



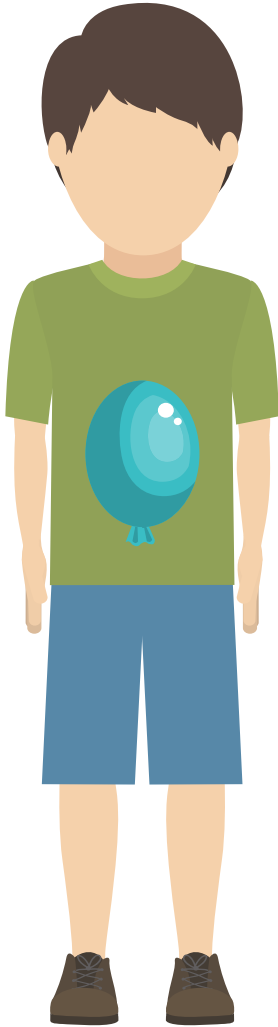
Qu'est-ce que tu vois ?



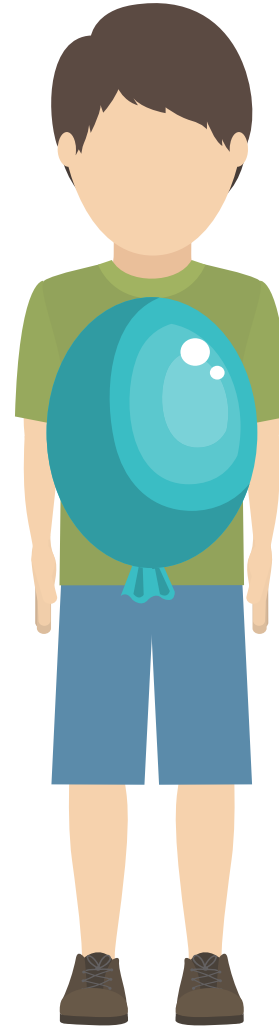
Qu'est-ce que tu sens ?



# Respirer en pleine conscience



Expire



Inspire

# Dessiner sa respiration

