

Stop/Lâche/Respire

Perception
du danger

Cerveau
Stress/Calme

Réflexion/empathie

Stop.
Je ferme les yeux



KO

Je lâche prise.
Je pense à un mot apaisant



KO

Je prends
3 longues respirations



OK

papapositive.fr adozen.fr anti-deprime.com

Selon « Peaceful Parent, Happy Kids Workbooks » Laura Markham