

**Cliquez pour
accéder aux
ressources**



**Dessiner
Colorier**



**Demander
un câlin**

**Lire un
livre**



Méditer



**Identifier nos
émotions**



Le yoga



Se reposer



L'EFT



**Écouter
de la
musique
apaisante**



**La technique
S.T.O.P.**



**La main de
retour au
calme**



**Se faire
masser**



Voici un massage pour développer la concentration des enfants

**Créer une
boite
d'objets zen**



**Utiliser
"Souffle,
souffle,
souffle"**



**Retour au
calme**