

As-tu besoin de bouger ? On saute sur place comme des kangourous? On sort courir ?

Voilà, tu as toute mon attention. Je te regarde, je t'écoute

On joue aux mimes ? On fait un concours de grimace ? On joue à la chouette chuchoteuse ?

Viens au creux de mes bras pour un super câlin

Tu peux placer ta main sur ton ventre et gonfler et dégonfler en respirant.

Prends ma main et respirons ensemble

Calme-toi !

Tu as eu peur, n'est-ce pas ? Ta peur était grosse comment ?

Tu veux bien me raconter ce qui s'est passé ?

papapositive.fr

Voici un verre d'eau, prends ton temps pour le boire

Moi-aussi je ressens du stress. Je vais respirer pour me calmer