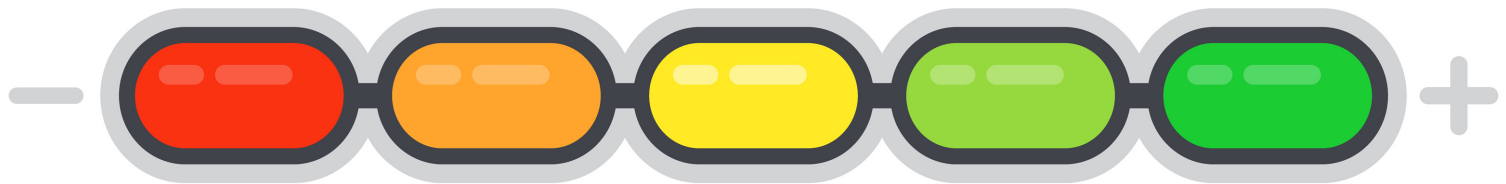




Mon stress

Mon niveau de stress





Marcher/bouger



Écrire ce que je ressens



Écouter des blagues



Respirer lentement



Faire un câlin



Parler de ce qu'on ressent



Chanter souvent !



S'exposer aux couleurs que j'aime



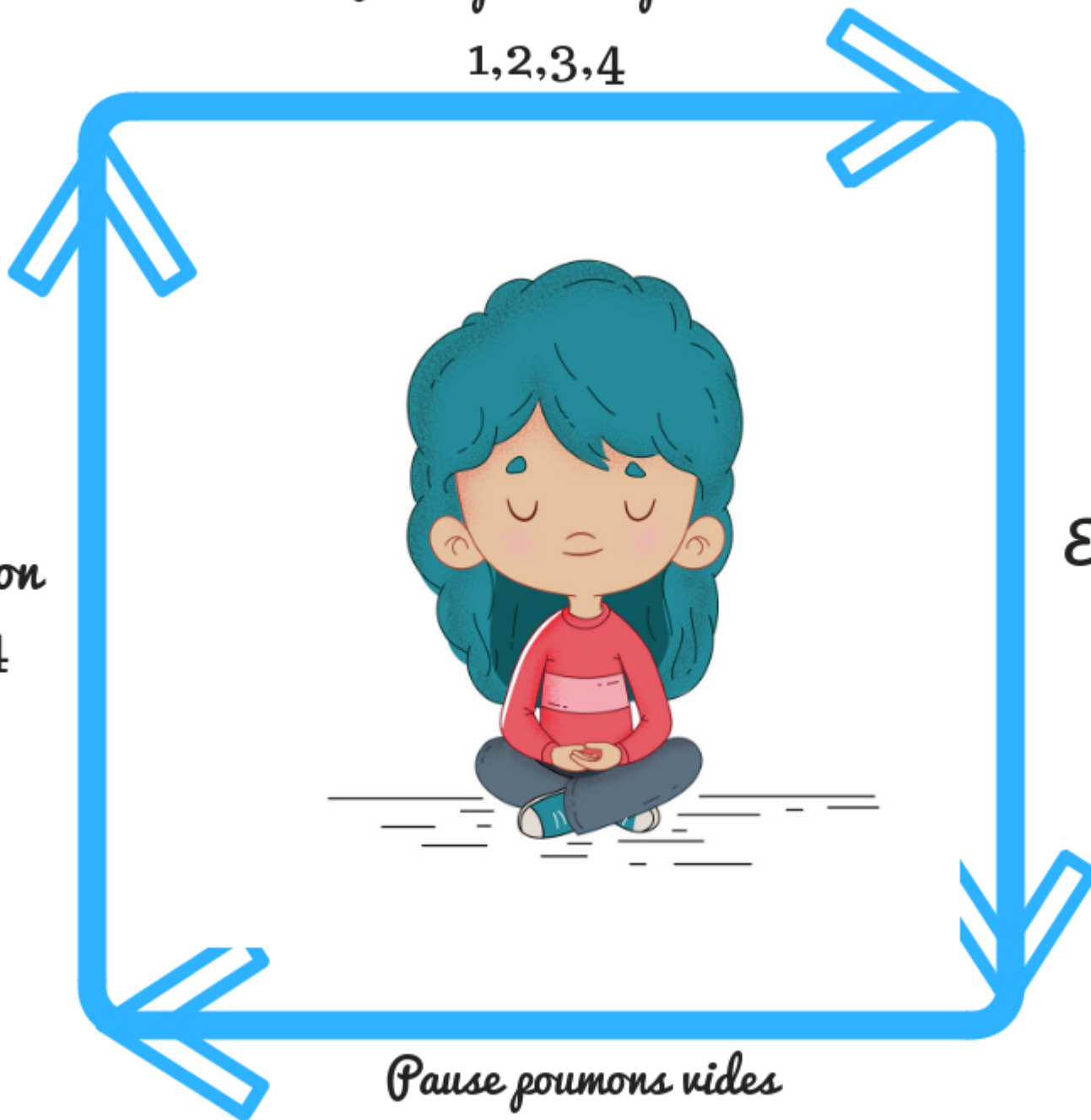
Organiser un voyage



Écouter de la musique qui apaise

Pause poumons pleins

1,2,3,4



Inspiration

1,2,3,4

Expiration

1,2,3,4

Pause poumons vides

1,2,3,4



S

Stop : Je fais une pause. J'arrête tout ce que je suis en train de faire.



T

Temps : Je me concentre sur ma respiration en prenant conscience de l'air qui entre et sort.



O

Observation : J'observe ce qui se passe en moi, ce que je ressens dans mon corps en accueillant toutes les sensations sans jugement. Qu'est-ce que j'éprouve ? Quelles sont les émotions qui me traversent.

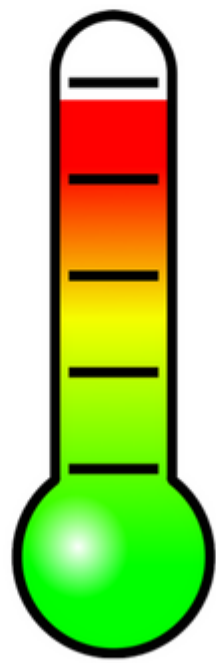
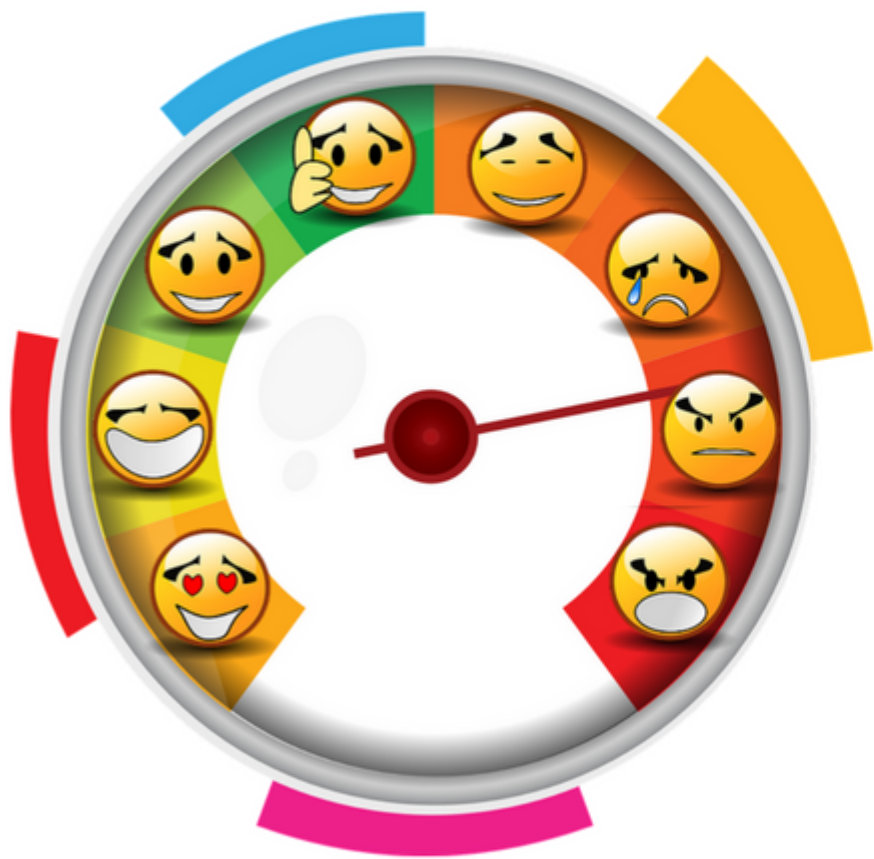


P

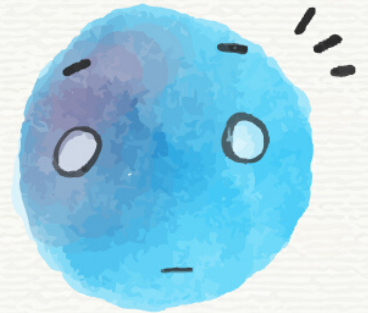
Présence : Je reste en contact avec cette expérience pendant quelques instants et je prends conscience que les sensations, les émotions sont comme des vagues qui montent et finissent par redescendre puis disparaître.



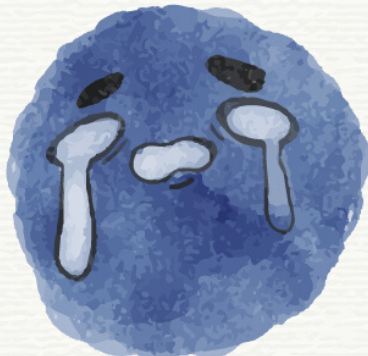
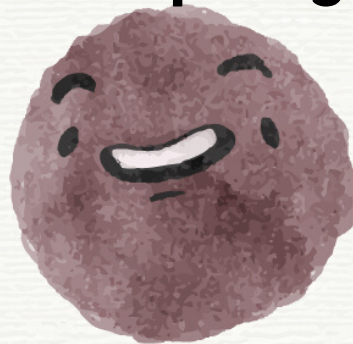
Mes émotions



papapositive.fr



Ce que je ressens

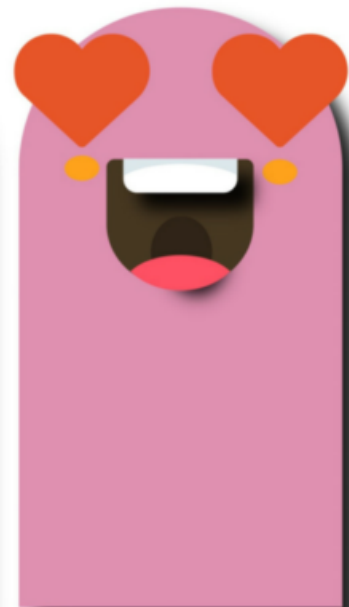




Colère



Peur



Amour



Surprise



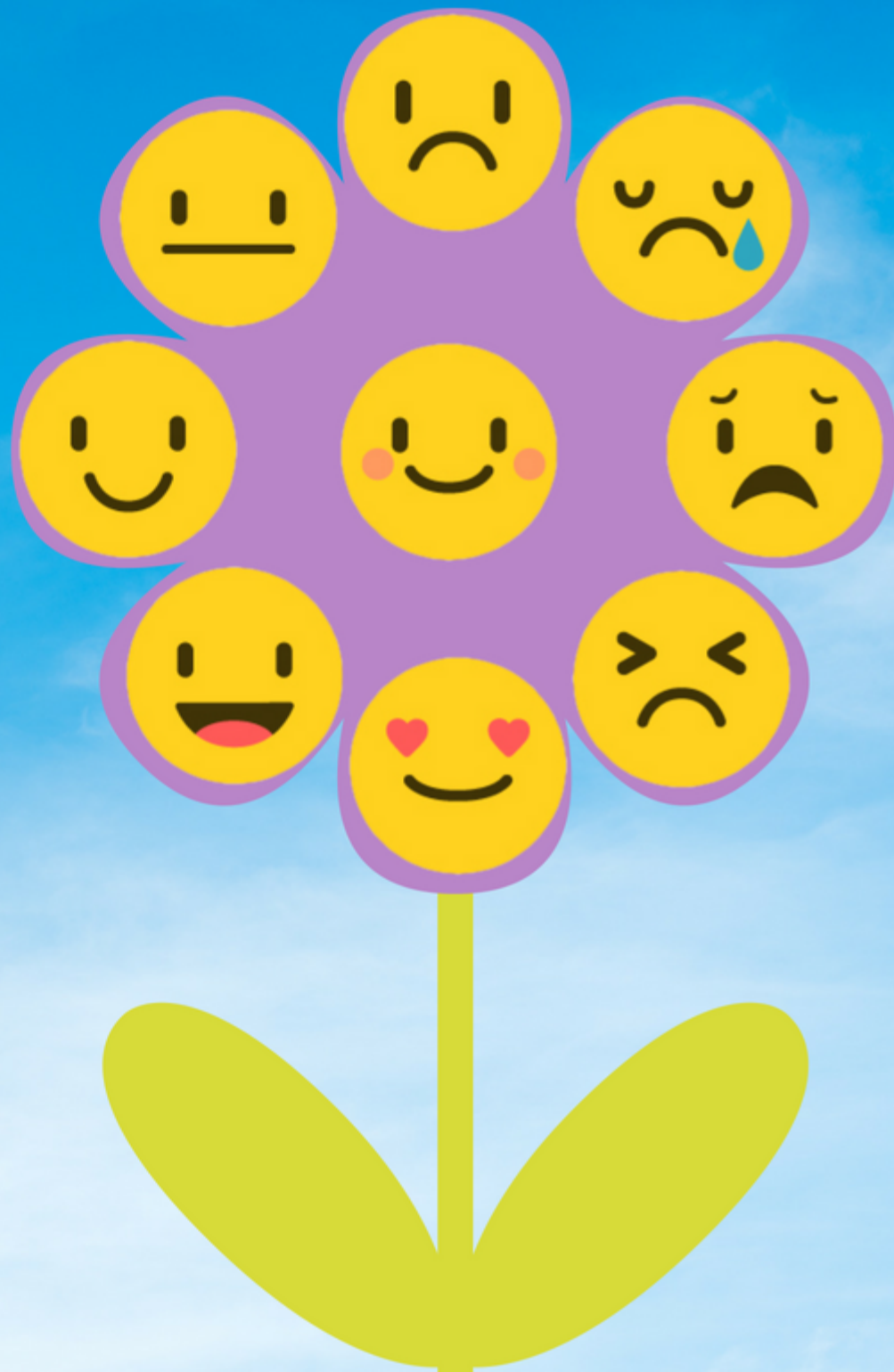
Tristesse



Joie

La fleur des émotions

Je me sens...







Fermer les yeux
et respirer
profondément en
comptant jusqu'à
10 dans sa tête.



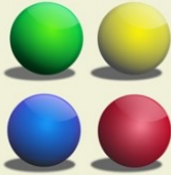
Boire un
verre d'eau



Demander un
câlin



Colorier le dragon
de la colère

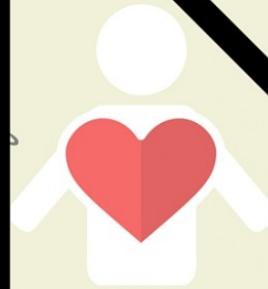


Serrer la balle
absorbe- colère

S'imaginer dans le
lieu où on se sent le
plus en sécurité.



Souffler sur le volcan
de la colère



Penser à la personne
qu'on aime le plus





Colorie en **vert** (faible colère) ou **rouge** (forte colère)
le dragon

**Se prendre soi-même
dans nos bras**

**DEMANDER UN CÂLIN,
DU RÉCONFORT**



PLEURER

DIRE "JE ME SENS TRISTE"

Tristesse

Papa 
Positive.fr
papapositive.fr

DIRE "JE RESSENS DE LA PEUR"

INVENTER UNE CHANSON DU COURAGE

**DESSINER CE QUI FAIT PEUR
ET JETER LE PAPIER**

**RESPIRER
PROFONDÉMENT**

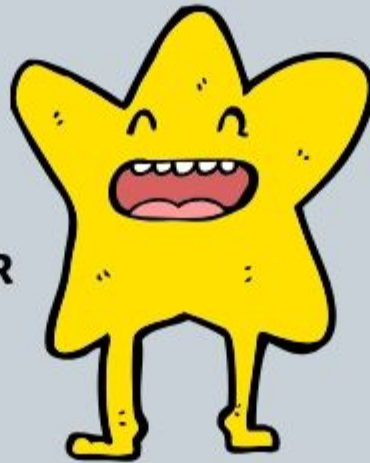


**ESSAYER DE
COMPRENDRE**

ALLUMER SA LUMIÈRE INTÉRIEURE

Peur

PARTAGER MA JOIE



CHANTER, DANSER

**APPELER DES PERSONNES
QUE J'AIME**

CRIER DE JOIE "OUIIIII!"

**FERMER LES YEUX ET SE CONCENTRER
SUR MA RESPIRATION**

DEMANDER À ÊTRE ÉCOUTÉ

GRIBOUILLER

DESSINER LA COLÈRE



COURIR, BOUGER

DIRE "JE RESSENS DE LA COLÈRE"

SERRER ET DESSERER LES POINGS

ENTOURE CE QUE TU RESSENS

PEUR



INTIMIDÉ



INQUIET



APEURÉ



EFFRAYÉ



MORT DE PEUR

COLÈRE



CONTRARIÉ



MÉCONTENT



FÂCHÉ



ENERVÉ



FURIEUX

TRISTESSE



FATIGUÉ



MAUSSADE



PEINÉ



MALHEUREUX



DÉSESPÉRÉ

JOIE



PAISIBLE



CONTENT



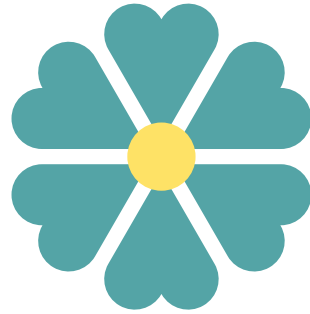
GAI



RAVI



FOU DE JOIE



Mes besoins

Quelques besoins

Aujourd'hui, ...



- JE ME SUIS SENTI UTILE
- J' AI EXPRIMÉ MES ÉMOTIONS
- J' AI ÉTÉ ÉCOUTÉ/OBSERVÉ/RECONNU
- JE ME SUIS SENTI INTÉGRÉ, RESPECTÉ ET ACCEPTÉ
- J' AI EU DES PREUVES D' AMOUR ET J' EN AI DONNÉES
- J' AI FAIT DES CHOIX ET PRIS DES DÉCISIONS
 - J' AI APPRIS
 - J' AI FAIT SEUL
- J' AI RI ET JE ME SUIS AMUSÉ
 - J' AI BOUGÉ
- JE ME SUIS SENTI EN SÉCURITÉ
- J' AI MANGÉ, BU, ME SUIS REPOSÉ

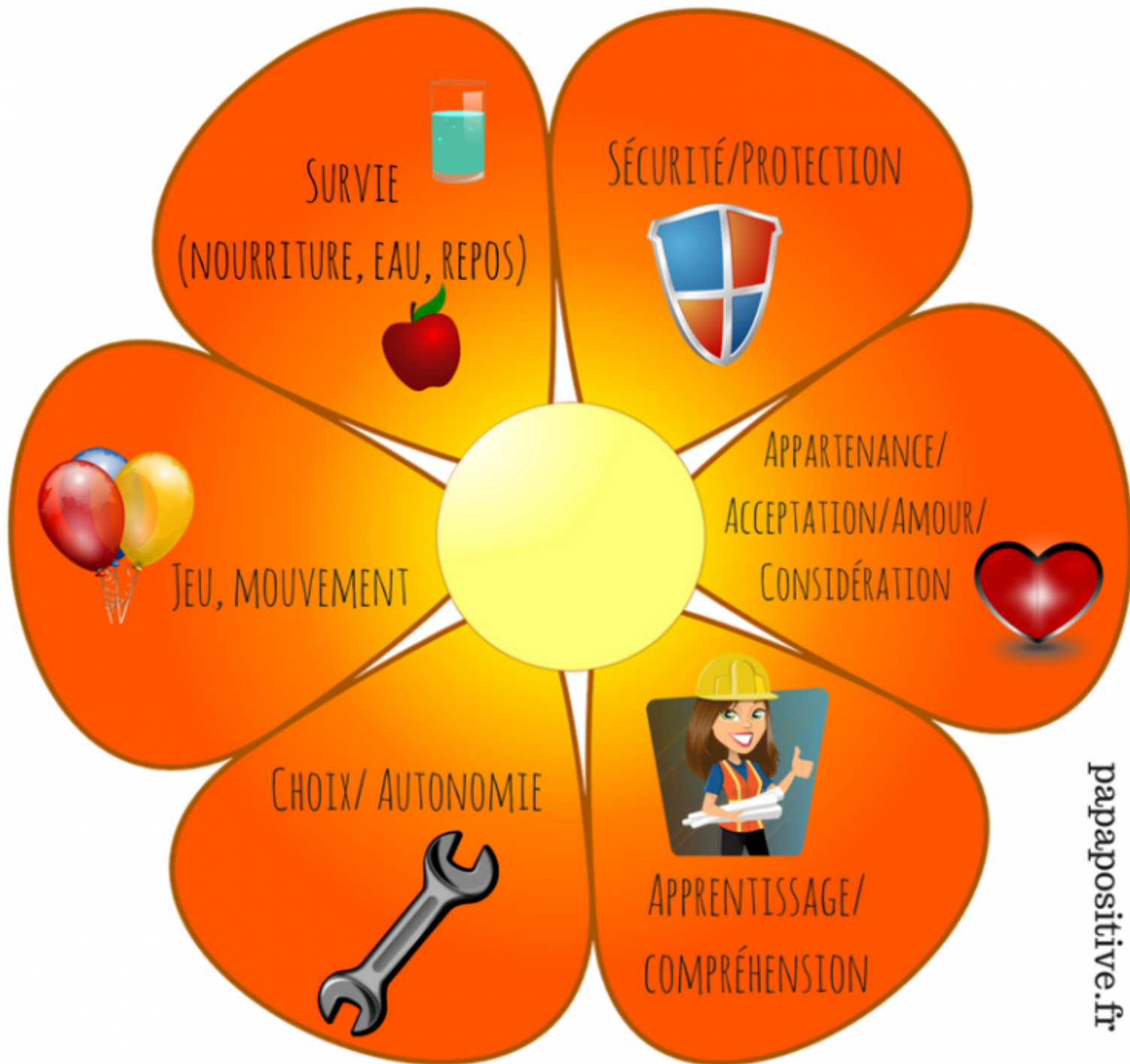


anti-deprime.com



papapositive.fr





DE QUOI AS-TU BESOIN ?

papapositive.fr

Amour

Évolution

Paix

Attention

Force

Partage

Autonomie

Harmonie

Reconnaissance

Compréhension

Honnêteté

Repos

Confiance

Joie

Respect

Écoute

Justice

Soutien

Empathie

Mouvement

Tranquillité




Mes sensations

Ce que je sens dans mon corps

 Chaud

 Froid

 Tremblements

 Tensions

 Maux de tête

 Fort battement de
coeur





Documents

Journal personnel



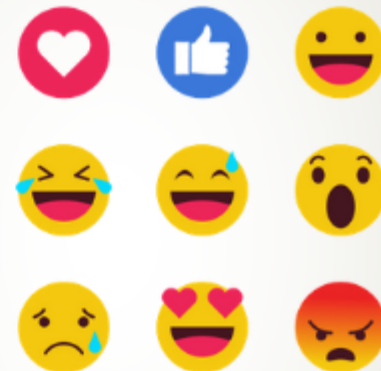
Les personnes qui ont compté pour moi

--	--	--	--

Date :



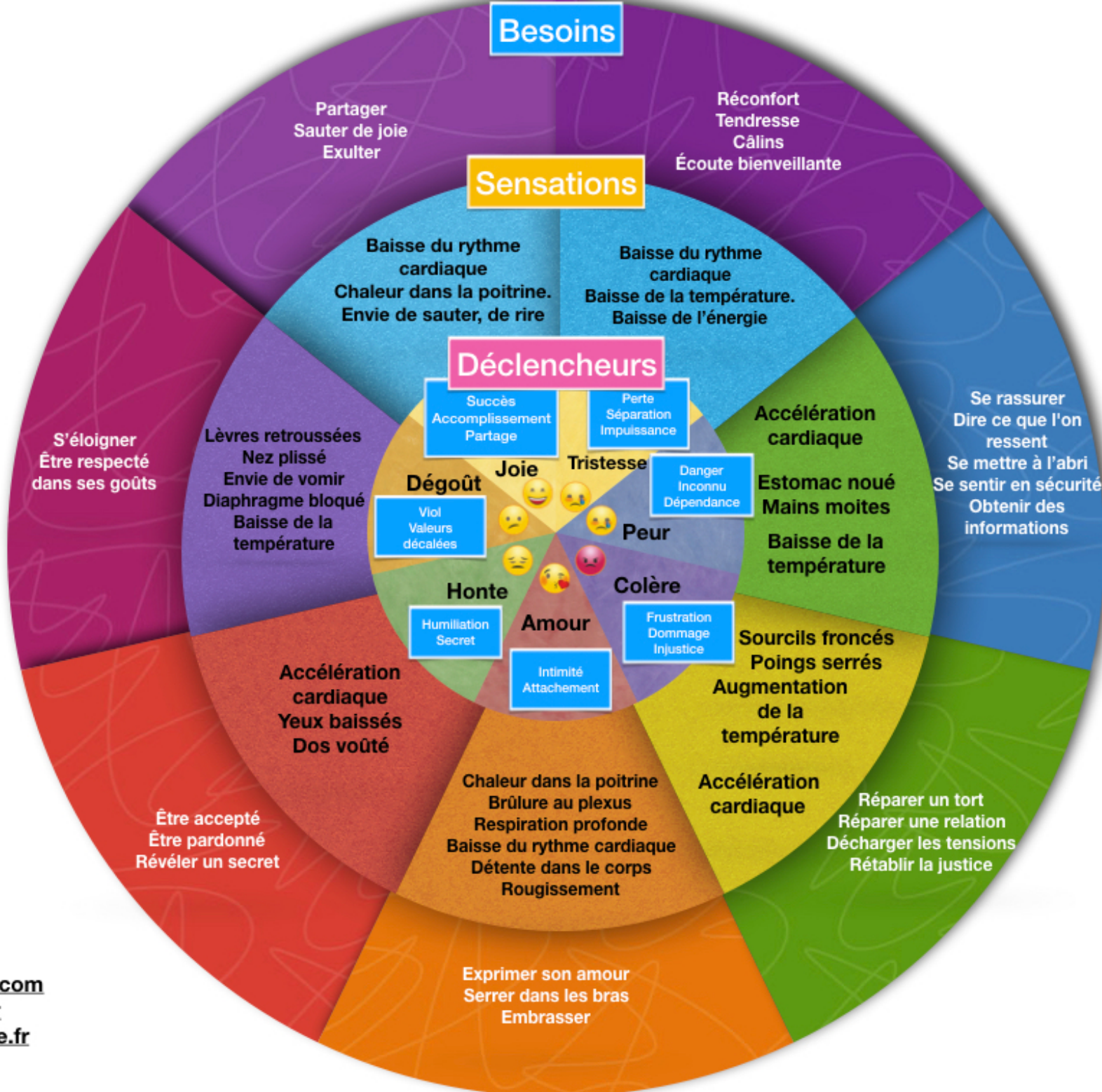
Mes émotions du jour



Dessin du jour



Ce que j'ai appris



Le parcours d'une émotion

Sens / pensées

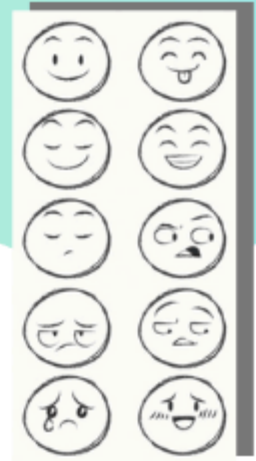


1

Signal

2

Traitement
du signal



3

Décharge

Corporelle

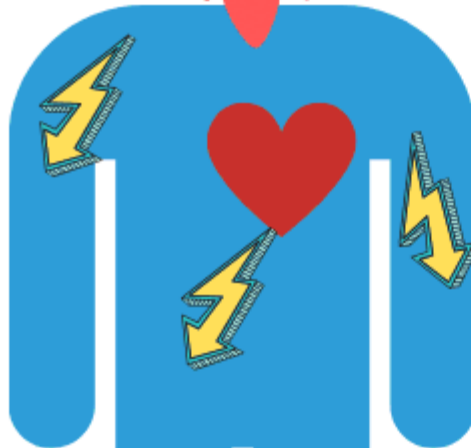
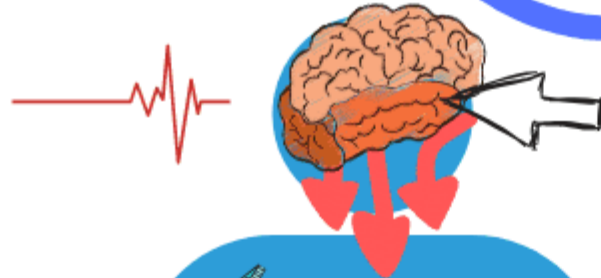
Comportementale

- Frissons
- Tremblements
- Chaud/froid
- Pleurs
- Cris
- Rires
- ...

• Attaque

• Fuite

• Paralysie



1

Quand je vois

2

Je ressens....

3

J'ai besoin

4

Je demande



Peur



Besoin de me **protéger**
de me sentir en **sécurité**



Colère



Besoin de **défendre mon**
territoire



Tristesse



Besoin d'**attachement**
et de **réconfort**



Dégoût



Besoin de **repousser ce qui est**
toxique



Surprise



Besoin de faire **face à l'imprévu**



Joie



Besoin de **partager avec les**
miens