

Je réagis avec calme dans toute situation

1



JE M'ARRÊTE

2



**J'ÉCOUTE MON ÉMOTION ET JE LA
RESSENS DANS MON CORPS**

3



JE RESPIRE

4



JE CHOISIS MON ACTION



Je m'éloigne



Je dis ce que
je ressens



Je demande ce
dont j'ai besoin



Je demande à
une personne
d'intervenir



Je dis que je
veux discuter
dans le calme



Je propose de
reporter la
discussion

