

24 astuces pour mon

RETOUR AU CALME



NOMMER
MON ÉMOTION



RESPIRER
PROFONDÉMENT



DESSINER MES
ÉMOTIONS



IMAGINER
UN LIEU
SÉCURISANT



POSTURE DE
L'ENFANT



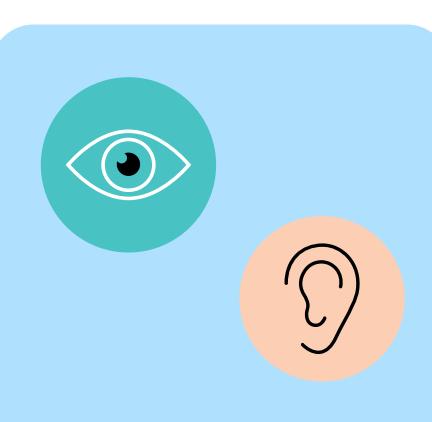
BOIRE DE
L'EAU



PRENDRE UN
BAIN



COURIR,
SAUTER SUR PLACE



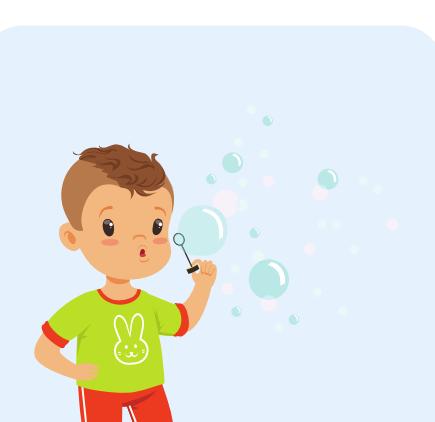
SE
CONCENTRER
SUR MES SENS



FAIRE UN
CÂLIN



PEINDRE



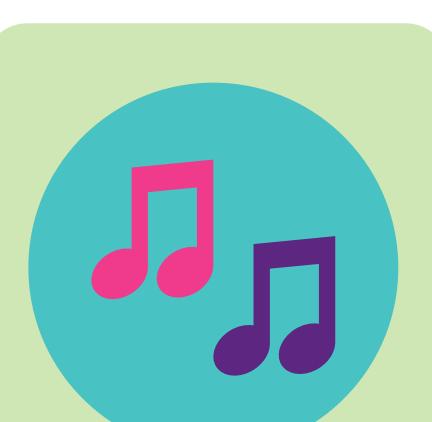
FAIRE DES
BULLES



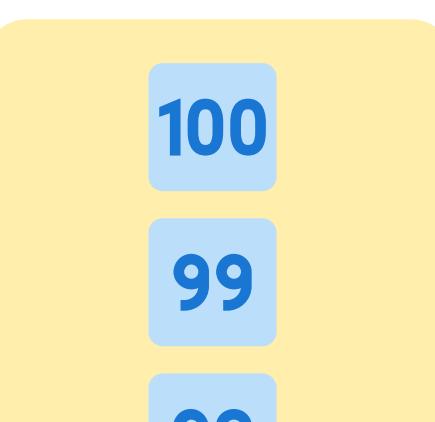
SENIR MON
ODEUR
PRÉFÉRÉE



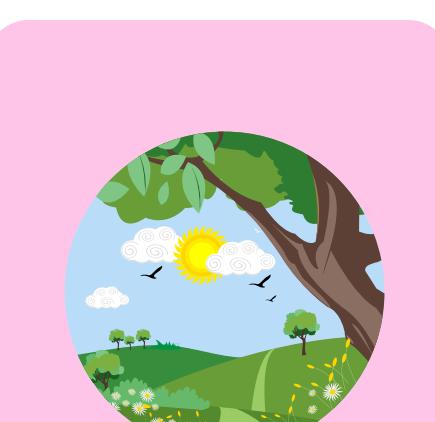
PRESSER UNE
BALLE



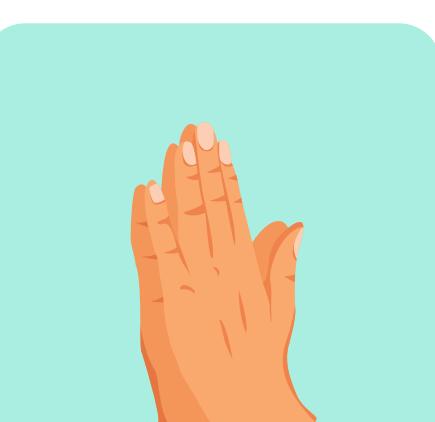
ECOUTER DE
LA MUSIQUE



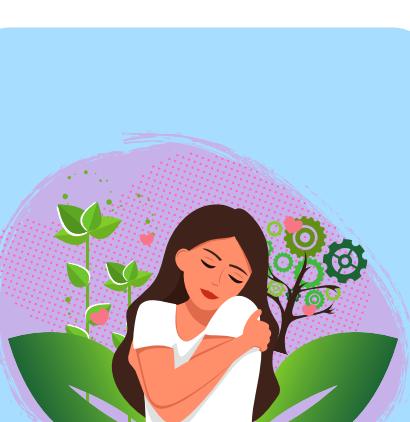
COMPTER À
REBOURS



EXPLORER LA
NATURE



FROTTER MES
MAINS



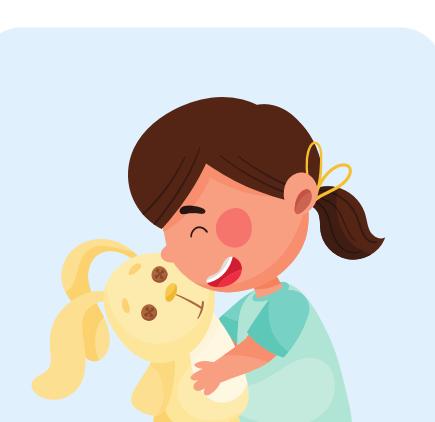
SE PRENDRE
DANS MES BRAS



METTRE UN
CASQUE
ANTI-BRUIT



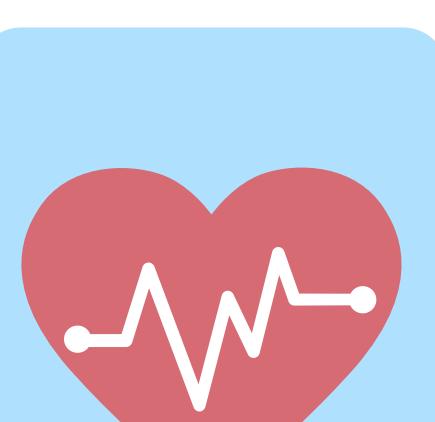
JOUER AVEC
UN ANIMAL



FAIRE UN CÂLIN À
UNE PELUCHE



S'ENROULER DANS
UNE COUVERTURE



COMPTER
MES BATTEMENTS
DE COEUR