

24 astuces pour mon

RETOUR AU CALME



NOMMER
MON ÉMOTION



RESPIRER
PROFONDÉMENT



DESSINER MES
ÉMOTIONS



IMAGINER
UN LIEU
SÉCURISANT



POSTURE DE
L'ENFANT



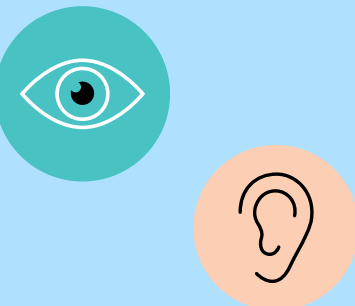
BOIRE DE
L'EAU



PRENDRE UN
BAIN



COURIR,
SAUTER SUR PLACE



SE
CONCENTRER
SUR MES SENS



FAIRE UN
CÂLIN



PEINDRE



FAIRE DES
BULLES



SENTIR MON
ODEUR
PRÉFÉRÉE



PRESSER UNE
BALLE



ECOUTER DE
LA MUSIQUE

100

99

98

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