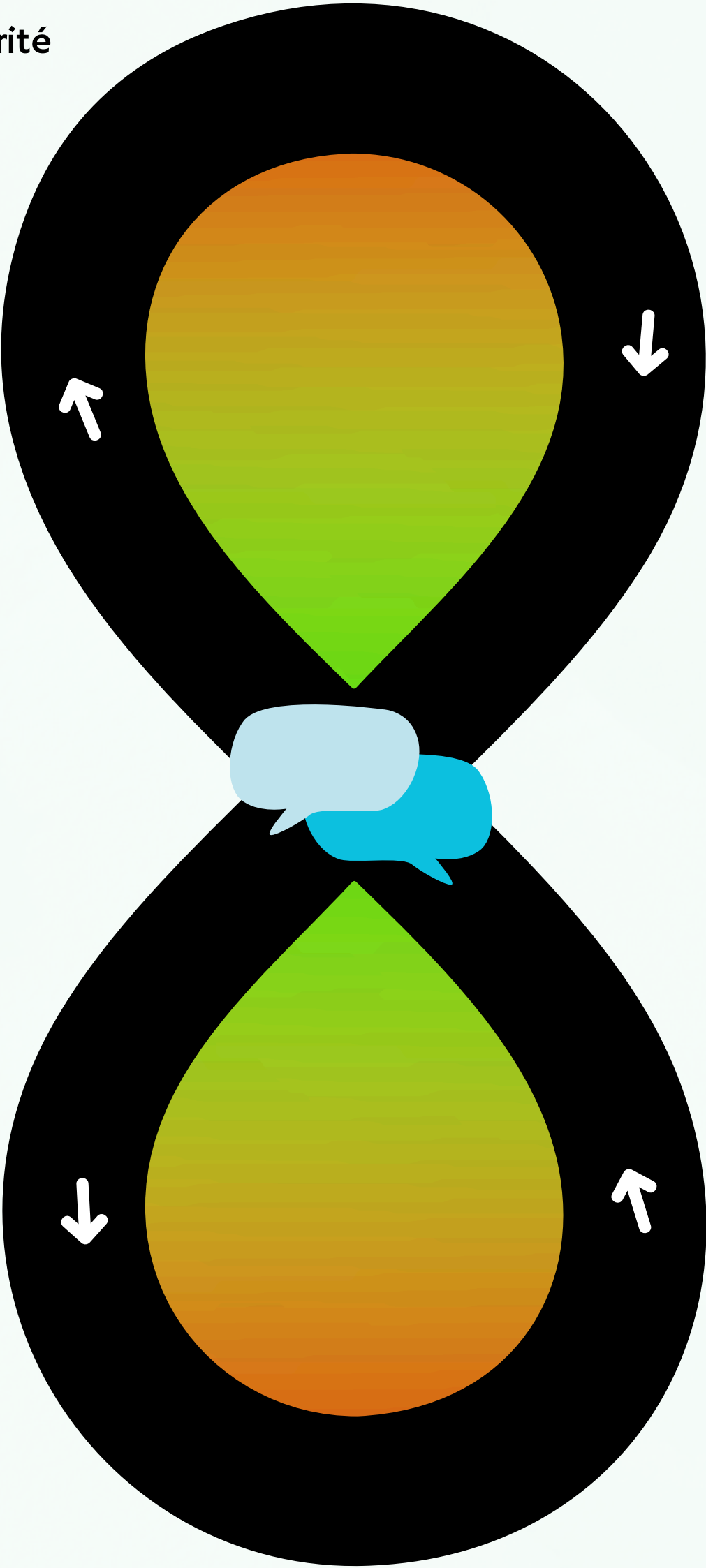
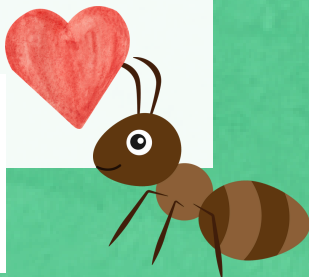


Sentiment de sécurité

Toi



Moi





Sentiment  
de sécurité

## Pour me sentir en **sécurité**, je peux...



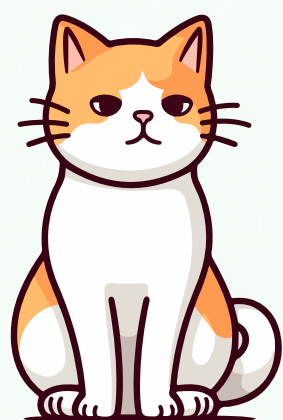
Faire une pause



M'exposer à la nature



Dessiner



Caresser un chat/un chien  
(ou imaginer que je le fais)



M'offrir un auto-câlin/  
demander un câlin



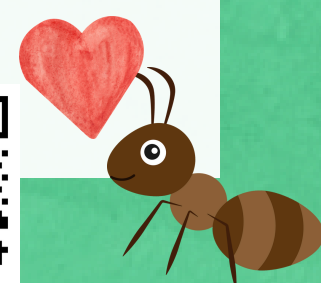
Respirer profondément



Imaginer que je  
suis dans un lieu refuge



Écouter une musique douce /  
Fredonner







Sentiment  
de sécurité

## Pour restaurer ma **sécurité**, je peux...



Faire une pause



M'offrir un auto-câlin/  
demander un câlin



M'exposer à la nature



Inspirer (4s) Retenir (7s) Expirer (8s)



Dessiner/ écrire ce que  
je ressens



Imaginer que je  
suis dans un lieu refuge



Caresser un chat/un chien  
(ou imaginer que je le fais)



Écouter une musique douce /  
Fredonner

