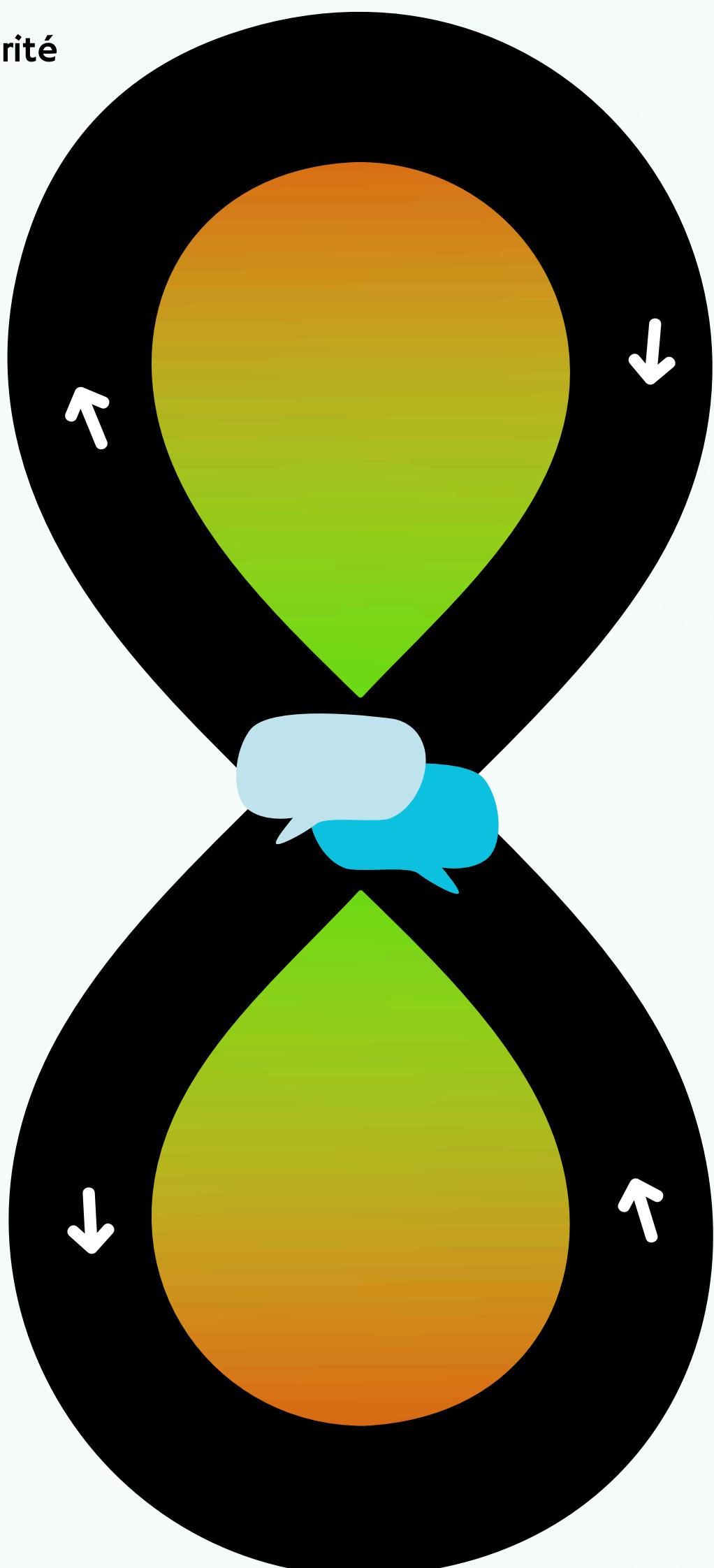
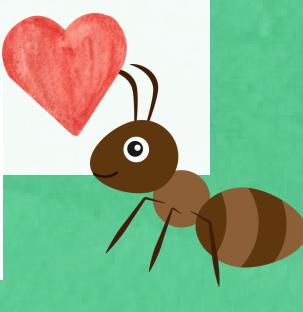


Sentiment de sécurité

Toï



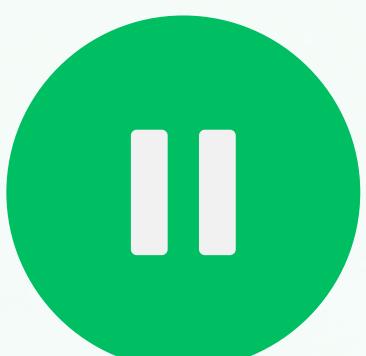
Moi



Comment je me sens ?



Sentiment
de sécurité



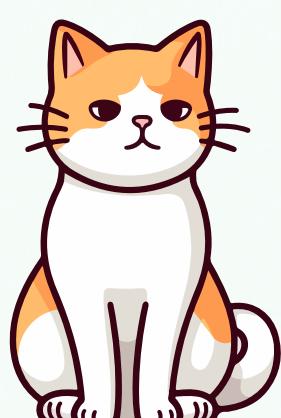
Faire une pause



M'exposer à la nature



Dessiner



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

Pour me
sentir en sécurité, je peux...



M'offrir un auto-câlin/
demander un câlin



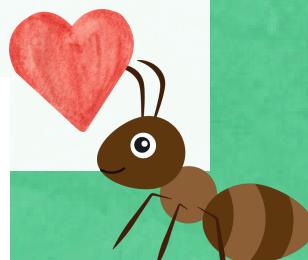
Respirer profondément



Imaginer que je
suis dans un lieu refuge



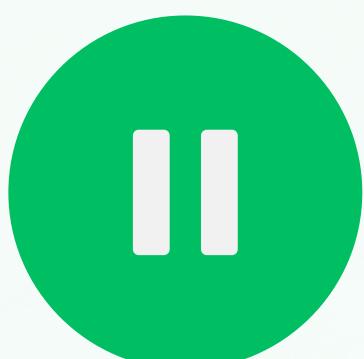
Écouter une musique douce /
Fredonner



Comment je me sens ?



Sentiment de sécurité



Faire une pause



M'exposer à la nature



Dessiner/ écrire ce que je ressens



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

Pour restaurer ma sécurité, je peux...



M'offrir un auto-câlin/
demander un câlin



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



Imaginer que je suis dans un lieu refuge



Écouter une musique douce /
Fredonner

