



Mes moyens pour me calmer et me sentir mieux

- Prendre de grandes respirations
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Aller dans un endroit calme
- Écouter de la musique
- Dessiner
- Écrire dans un cahier ce qui te dérange
- Faire une activité sportive : marcher, courir, danser, trampoline, corde à sauter, etc.
- Tordre des objets mous
- Écrire à un ami ou parler à quelqu'un de confiance

Inscris les moyens qui sont gagnants pour toi, ce qui a déjà fonctionné auparavant :
