

# POUR ME CALMER, JE PEUX



Comme si j'étais une grenouille, je saute sur place 15 fois.



1,2,3...

Je ferme les yeux et je compte jusqu'à 20 à voix haute ou dans ma tête.



Je m'isole dans une pièce et je chante ma chanson préférée.



Je dessine ce que je ressens afin de faire sortir mes émotions.



Je prends 5 grandes respirations en pensant à quelque chose ou à quelqu'un que j'aime.



Je prends une feuille de papier et je la chiffonne de toutes mes forces. Je recommence au besoin.

Je peux demander à une personne que j'aime beaucoup de me serrer fort dans ses bras.

