



GRATCHOUILLE

Des idées simples et bienveillantes pour grandir ensemble. ♥

MON CORPS ME PARLE

Ces signes peuvent apparaître quand je suis fâché, triste, inquiet, excité ou stressé. ♥

Je peux apprendre à reconnaître les signes que mon corps m'envoie. ♥

Pour m'aider à comprendre ce qui se passe et à me sentir mieux. ♥

5 SIGNES QUE JE PEUX REMARQUER



1 MON CŒUR

Il bat plus vite. ♥



3 MON CORPS

J'ai chaud. Je sens de la tension. ♥



2 MON VENTRE

Il se serre ou fait mal. ♥



4 MES MAINS ET MA MÂCHOIRE

Je serre mes mains très fort. Je serre la mâchoire. ♥



5 MA RESPIRATION

Je respire plus vite ou plus fort. ♥



JE REMARQUE UN CHANGEMENT ?

Je peux faire une pause. ♥



JE RESPIRE



Je ralentis doucement ma respiration. ♥

JE BOUGE



Je marche, je saute, je m'étire. ♥

JE ME POSE



Je vais dans un endroit calme et tranquille. ♥

JE DEMANDE DE L'AIDE



Je peux dire :
« J'ai besoin d'aide. »
Un adulte peut m'écouter et m'aider. ♥



Je n'ai pas besoin d'attendre d'être débordé pour demander de l'aide. ♥



★ Je peux me comprendre. ♥



Je peux demander de l'aide. ♥



Je peux retrouver mon calme. ♥

