

# QUAND JE ME SENS TROP FÂCHÉ, TRISTE OU STRESSÉ... JE REVIENS AU CALME

Je peux suivre ces 5 étapes. ♥

1



## JE M'ARRÊTE.

Je fais une pause.  
Je m'éloigne un peu.



2



## JE ME METS EN SÉCURITÉ.

Je vais dans mon coin calme  
ou près d'un adulte  
de confiance.



3



## J'AIDE MON CORPS À RALENTIR.

Je choisis ce qui  
m'aide le plus.



RESPIRER  
DOUCEMENT



BOIRE  
UN PEU D'EAU



SERRER  
UN COUSSIN

4



## JE DIS CE DONT J'AI BESOIN.

"J'ai besoin d'un câlin."

"J'ai besoin d'être seul."

"Aide-moi, s'il te plaît."



5



## JE REPRENDS QUAND JE SUIS PRÊT.

Je reprends mon activité.  
Je peux réparer plus tard  
si j'en ai besoin.



Je m'entraîne quand je suis calme.  
Petit à petit, c'est de plus en plus facile ! ♥

