

Demander de l'aide/  
parler avec quelqu'un



Chanter



Danser



Malaxer une balle anti stress, de la pâte à modeler



Souffler (dans une paille, sur une plume...)



Faire un câlin



Penser aux trois meilleurs moments de la journée



Pleurer



Marcher ou courir dehors



Sauter et s'étirer



Colorier un mandala/  
dessiner l'émotion



Ecouter de la musique



Me masser (ou demander un massage)



Imaginer trois solutions à mon problème



Crier



Penser à un lieu qui m'apaise



Ecrire une lettre/ un mot



Me souvenir d'une réussite, d'une fierté



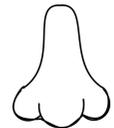
Penser à 5 preuves d'amour ou amitiés reçues



Boire de l'eau fraîche



Sentir une odeur que j'aime



Exprimer mes émotions avec des mots



Sourire devant un miroir/ rire



M'imaginer en présence de quelqu'un qui tient à moi



Répertorier mes forces et qualités



Fermer les yeux et compter à rebours de 10 à 0

10

Toucher une matière douce, caresser un animal



Me mettre sur la pointe des pieds et redescendre plusieurs fois

