

Bouger

sauter, danser,
faire du sport,
sortir...



Pensée positive

chercher des
encouragements, lire des
phrases rassurantes, se
souvenir de bons moments
ou de réussites...



Rire

sourire devant un
miroir, rechercher
l'humour (livre,
vidéo, film,
blague...)



Respirer

faire une séance de simple
respiration consciente, de
cohérence cardiaque, faire des
expirations amples et longues

Toucher

caresser une
matière douce,
le chien, le chat,
enlacer un
doudou...



Dessiner

colorier,
gribouiller...

Visualiser

voir dans la tête un
lieu ressource,
penser aux
meilleurs moments
de la journée ou
semaine...



Pétrir

malaxer une balle
antistress, de la
pâte à modeler,
cuisiner...