



**Penser à  
quelqu'un  
qui m'aime**

**Courir ou  
sauter**

**Un auto  
massage  
(pieds,  
visage)**

**Respirer  
profondé-  
ment**

**Dessiner  
ou inventer  
une histoire**

**Parler de  
l'émotion  
à  
quelqu'un**

**Compter  
jusqu'à 10**

**Nommer  
les  
sensations  
et bien les  
ressentir**

**Demander  
un câlin**

**MON  
ÉMOTION**