

8 idées pour retrouver mon calme face à des émotions fortes

Idées pour
me
calmer



Demande un
câlin



Souffle comme
pour faire voler
une plume
imaginaire

Parle de tes
émotions : ce
que tu ressens,
ce que tu as
envie de faire



Serre le poing à
l'inspiration
puis relâche le
à l'expiration

9

3

Compte à
rebours de 10
à 0

Ferme les
yeux et de
respire dans
chaque partie
de ton corps

Assieds toi
sur tes mains
ou mets les
dans tes
poches



Saute,
cours,
crie dehors