





J'ai besoin de **ME CALMER**


Je mets mes mains sur mon ventre et je les sens monter à l'inspiration  puis redescendre avec mon ventre à l'expiration.


J'imagine un bol brûlant devant moi et je souffle longuement dessus pour le refroidir. 

Je vais dans un endroit calme, je bois un verre d'eau, je bâille en m'étirant. 


Je pense à quelque chose d'agréable, je sens une odeur que j'aime. 

J'ai besoin de **ME DÉFOULER**


Je fais le tigre : je rugis, je lève ma patte pour repousser les ennemis, je gratte le sol. 


Je saute sur place, je fais une course aller-retour, je tourne sur moi-même, je mets la tête en bas... 

J'invente un haka comme les joueurs de rugby néo-zélandais. 


Je dessine l'émotion (et j'ai le droit de trouer la feuille, même de la jeter). 

J'ai besoin de **RÉCONFORT**

On fait des câlins : câlin fort fort, câlin koala ventre contre ventre, câlin à 3 ou 4. 

Je pleure dans les bras de quelqu'un qui m'aime. 

Je serre mes doudous. 

Je parle à papa, maman, mamie/ papy, au chien/ au chat... 

Je demande un massage. 