

QUAND JE SUIS INQUIET

Je peux parler à :

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Je peux écouter :

🎵 de la musique que j'aime :

👂 des sons de la nature apaisants :

🗣️ des voix qui me font du bien :

Je peux utiliser mon corps en :



• sautant sur place

• posant une main au centre de mon thorax et en imaginant que ma main envoie de la chaleur à ma poitrine

• allant courir



• chantant et dansant

Ce que je peux me dire :

C'est normal d'éprouver de la peur dans cette situation. Ma peur finira par passer.

Mes émotions sont désagréables mais elles ne sont pas dangereuses.

C'est vrai que c'est difficile et Je peux pleurer si cela me fait du bien.

Oui, je suis stressé car j'ai envie de réussir. Mon stress raconte que c'est important pour moi.

Je suis aimé et j'ai le droit de demander de l'aide.

Mes stratégies anti-stress :

J'écris mes émotions

Je m'étire et je baille

Je respire une odeur agréable

Je souffle comme pour refroidir un bol de soupe

Je peux penser à :

★ les personnes qui m'aiment : _____

▲ les lieux où je me sens bien : _____

■ des activités que j'aime bien : _____

◆ ce qui me fait rire : _____
