



**Respire
profondément**

100

10

99

9

98

8

**Compte à
rebours**



**Bois de
l'eau**



**Serre fort
un objet**



**Compte tes
battements
de coeur**



**Mets un
casque anti-
bruit**



**Ecoute de
la musique**



**Nomme les
sentiments
que tu
éprouves**



**Dessine ou
peins**



**Imagine un
endroit
calme**



**Enroule toi
dans une
couverture**



**Fais un
câlin à un
jouet**



**Fais un
puzzle**



**Vas dans la
tente refuge**



**Ecris une
lettre**



**Prends la
pause de
l'enfant**



Fais des bulles



Fais un câlin



Va courir



Explore la nature autour de toi nature



Joue avec un animal familier



Sens ton parfum préféré



Regarde un poisson

Dessine une autre idée