

ANNEXE :

LE MUSÉE DES MOYENS DE ME CALMER



Moyen :

Boire de l'eau

Matériel : Verre d'eau

Moyen :

Penser à des souvenirs heureux

Matériel : Aucun

Moyen :

Faire un exercice de respiration

Matériel : Aucun

Moyen :

Dessiner

Matériel : Feuilles, crayons

Moyen :

Prendre une marche

Matériel : Aucun

Moyen :

Me dire une phrase rassurante

Matériel : Aucun

Moyen :

Faire une activité physique

Matériel : Aucun

Moyen :

Parler à une personne de confiance

Matériel : Aucun

Moyen :

Lire un livre

Matériel : Livre

Moyen :

Faire la décharge motrice

Matériel : Feuille de la décharge motrice

Moyen :

S'éloigner de la source

Matériel : Aucun

Moyen :

Pleurer

Matériel : Aucun

Moyen :

Faire un décompte

(100 à 0 par bond de 3. 100, 97, 94...)

Matériel : Aucun

Moyen :

Écouter de la musique

Matériel : Aucun