

POUR GÉRER MES ÉMOTIONS JE...

connais les situations
qui me causent des émotions



connais des moyens
pour me calmer



Dessiner



Mettre sa tête sur son bureau



Respirer



Porter des coquilles sur ses oreilles



Décharge motrice



Pleurer



Se passer de l'eau froide dans le visage



Regarder un livre avec des images qu'on aime

identifie les sensations
qui m'aident à trouver mon émotion



coeur bat vite



joues chaudes



transpiration



surplus d'énergie



nœud dans le ventre



sensation de légèreté

