

Gérer pacifiquement ses émotions avec Monsieur Ducalme



1

Je réalise que je vis
une émotion



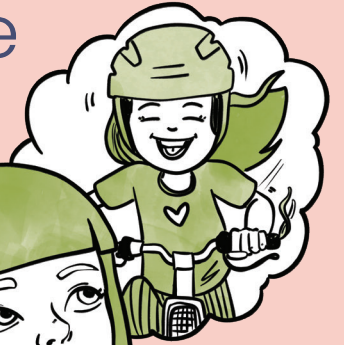
2

Je m'**arrête**



3

Je prends **un moyen**
pour me calmer



Pour retrouver
son **bien-être!**

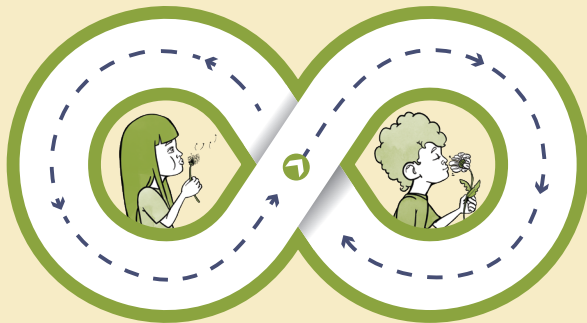


Les moyens pour se calmer avec Monsieur Ducalme

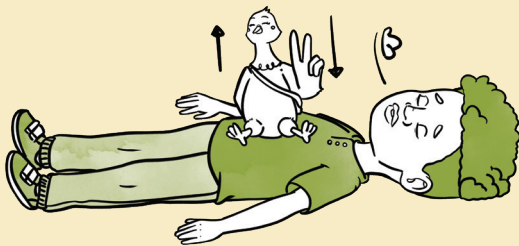
Mes respirations



Souffler un pissenlit



Suivre la piste



Inspirer et expirer allongé



Changer d'endroit



Manipuler un objet sensoriel



S'éloigner de la source



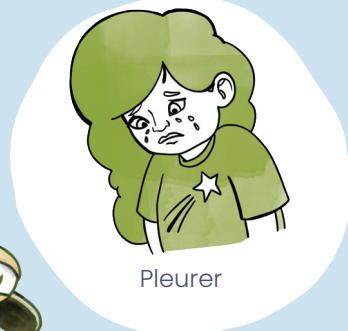
Regarder un livre avec des images que l'on aime



Porter des coquilles sur ses oreilles



Se rappeler un moment heureux



Pleurer



Faire une décharge motrice

