Ma boîte à calme

six outils qui m’aident

Mes six outils, dessinés ou écrits

Idées à essayer ensemble

- Respirer en comptant jusqu’à quatre, trois fois.
- Serrer une balle, un coussin, ou ses propres mains.
- Boire un verre d’eau fraîche.
- Écouter une musique choisie, avec un casque.
- Regarder un livre ou des photos qu’on aime.
- S’asseoir dans un coin calme, sans qu’on parle.

Ce qui calme l’un agace l’autre : on teste, on garde ce qui marche pour cette personne-là.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.