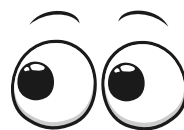




Technique pour retrouver son calme

Cet outil est destiné aux parents ou à toute personne œuvrant avec les enfants. Il peut être utilisé à tout âge, il peut être fait seul ou accompagné et de manière écrite ou orale. Cet outil sera utilisé pour aider à retrouver son calme. Lorsque l'on sent la tempête monter en nous, on utilise nos sens pour nous déposer et nous reconnecter au moment présent, et ce, dans la bienveillance et sans aucune pression.

5 choses que tu vois...



4 choses que tu peux toucher...



3 choses que tu entends...



2 choses que tu sens...



1 chose que tu goûtes...

