



BOÎTE À OUTILS

Tous les moyens ne fonctionnent pas toujours. C'est pourquoi nous devons avoir plusieurs trucs dans notre coffre à outils pour gérer notre stress et notre anxiété. En voici quelques-uns.



Faire des respirations : inspirer par le nez, expirer par la bouche (5 à 10 fois).



Penser à quelque chose ou quelqu'un que tu aimes pendant 1 à 2 minutes.



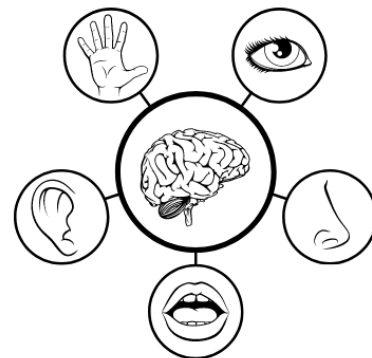
Te retirer dans un espace calme pour limiter les stimulations.



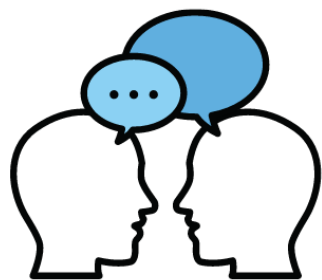
Regarder des photos de personnes que tu aimes.



Compter à reculons, par bonds de 3, à partir de 50 (50, 47, 44, 41 ...)



Utiliser tes 5 sens : énumères 5 choses que tu vois, 4 bruits/sons que tu entends, 3 objets que tu touches, 2 odeurs que tu sens et une saveur que tu goûtes.



Parler avec une personne de confiance.



Demander de l'aide à un adulte de confiance.



Bouger pour évacuer le trop plein de stress (marcher, courir, sauter ...).