

Quand je ressens de la COLÈRE, je peux



Boire un verre d'eau fraîche



Aller marcher dehors



Faire le volcan :

debout les jambes serrées, je joins les mains au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte; ensuite, je saute les jambes écartées en ramenant les bras le long du corps tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée.

1



0

Fermer les yeux et compter à rebours à partir de 10

énervé.e
agacé.e
fâché.e



furax
en rogne
sur les nerfs

Dire ma colère avec des mots

Quand je ressens de la PEUR, je peux



Dessiner ce qui me fait peur



Parler à quelqu'un de ce qui me fait peur



Mimer la force :

j'ancre mes pieds dans le sol, j'alterne coup de poing droit et coup de poing gauche devant moi en répétant "je suis fort.e, je peux le faire"



Sauter sur place les jambes et les bras écartés



Penser à quelque chose de drôle



Chercher du réconfort (câlin, écoute)

Quand je ressens de la TRISTESSE, je peux



Demander un câlin



Serrer une peluche, un coussin,

Parler avec quelqu'un



Me souvenir de bons moments, des moments de joie



Pleurer



Dessiner ce qui me rend triste

Quand je ressens de la HONTE, je peux



Frotter mes mains plusieurs fois pour me donner du courage



Demander des excuses (ou présenter des excuses)



Me donner de l'auto réconfort

je me parle en me disant que c'est vrai que je n'aime pas être moqué.e, que c'est très douloureux de prendre la parole en public, que j'ai les joues qui rougissent, que j'ai envie de pleurer et que c'est bien normal; je m'aime comme cela et cela va passer.



Me souvenir des mes réussites et de mes fiertés

Quand je ressens de la JALOUSIE, je peux



Prendre des grandes respirations :
inspirer longtemps et souffler par la
bouche doucement



Dire comment je me sens et ce dont j'ai
besoin



Faire un compliment

je dis à l'autre ce que j'aime chez lui ou chez elle, ce qui
me plaît et pourquoi il/elle a de la chance.



Penser à ce que j'aime chez moi et ce pour
quoi j'ai de la chance d'être moi



Noter ce qui me fait envie (par exemple,
pour Noël ou mon anniversaire)

Quand je ressens du STRESS, je peux



Faire une pause (bouger, marcher,
respirer...)



Malaxer (de la pâte à modeler, un fidget...)



Visualiser

je prends une minute de "vacances" dans ma tête en
m'imaginant calme dans un endroit apprécié, je revis les
sensations agréables dans mon corps et mon cœur, je
reviens au présent avec ces sensations ancrées en moi.



M'auto encourager et me dire :
"J'ai les ressources en moi
Avec mes efforts, je peux progresser"



Me poser des questions pour trouver des
solutions : de quoi ai-je besoin ?

Quand je ressens de la TIMIDITÉ, je peux



Prendre un temps de recul pour observer
la situation



Identifier quelqu'un de confiance qui peut
m'aider



Faire un premier petit pas, prendre un petit
risque que j'estime surmontable et faisable



Me remémorer mes qualités : "je suis utile
par ma simple présence parce que... "



Me faire un auto massage (visage, bras,
cuisses)

Quand je ressens du DÉCOURAGEMENT,
je peux



Dire de quoi je suis fier.e cette semaine



Penser à ce pour quoi mes amis, ma
famille et mes profs me félicitent



Me dire des phrases positives

Je n'y arrive PAS ENCORE

Je suis capable d'avoir des idées.

Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences.

Plus j'essaie, plus je fais, plus je deviens compétent.e.



Penser à des échecs que j'ai surmontés et
aux stratégies que j'ai mises en place