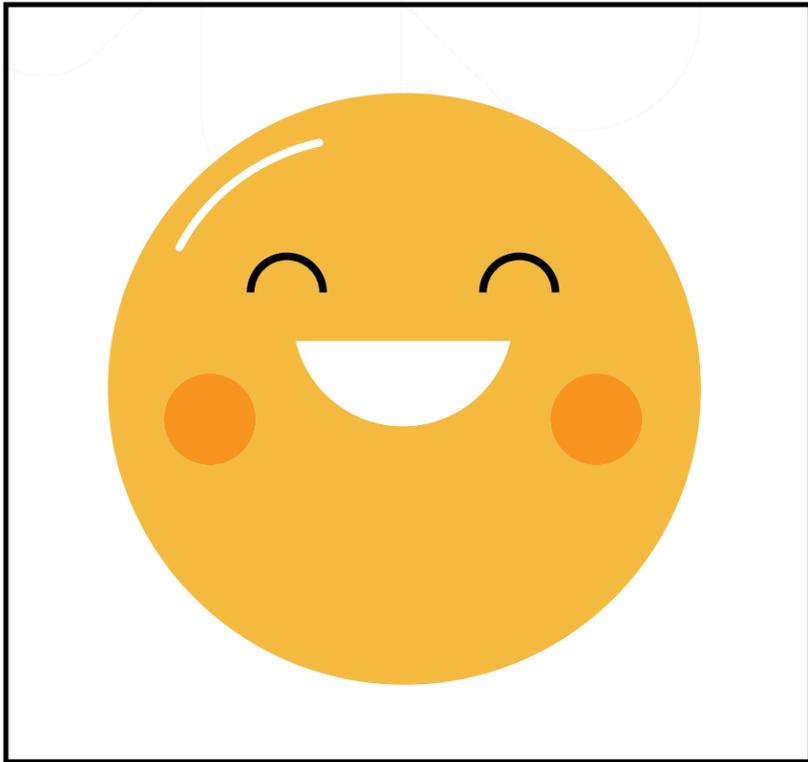
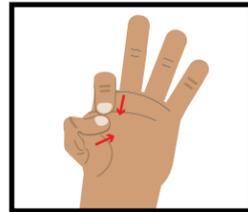


# Affirmations à quatre doigts

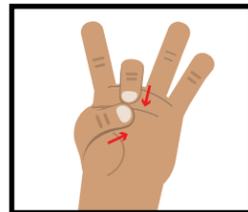
Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Pour chaque affirmation que tu te répètes, joins le bout d'un doigt à ton pouce.



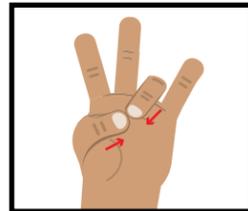
EXEMPLE : « Je vais m'en sortir »



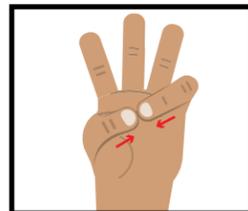
« Je »



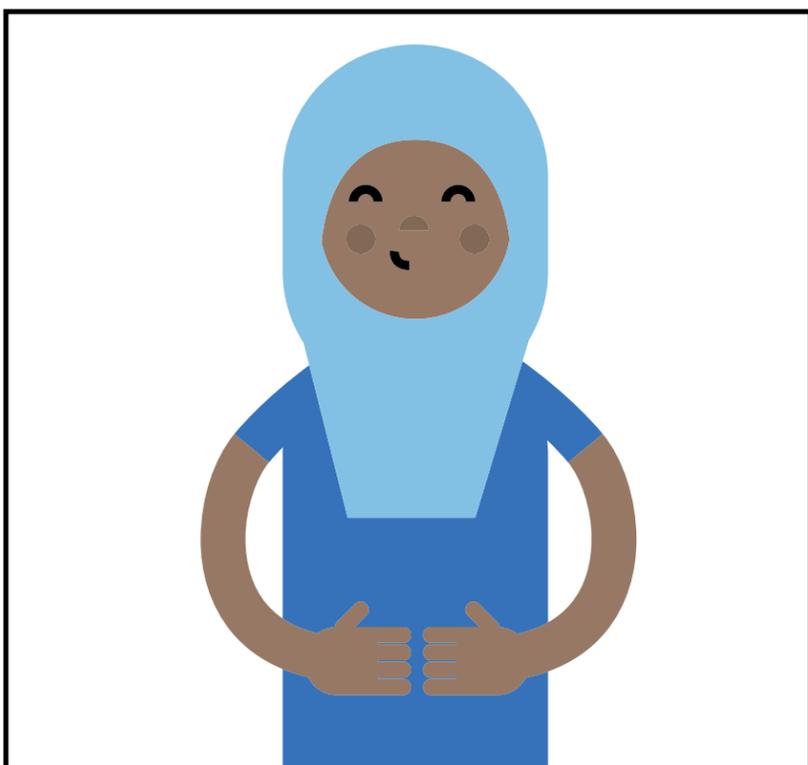
« vais »



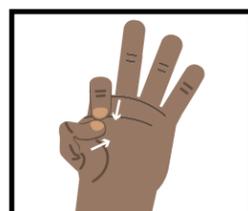
« m'en »



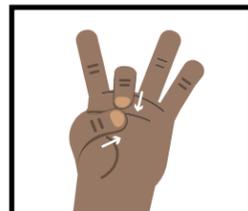
« sortir »



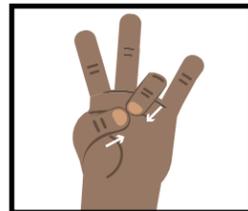
EXEMPLE : « Respire. Souris. Calme-toi. Sois heureux. »



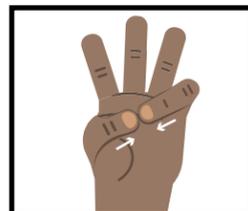
« Respire »



« Souris »



« Calme-toi »



« Sois heureux »

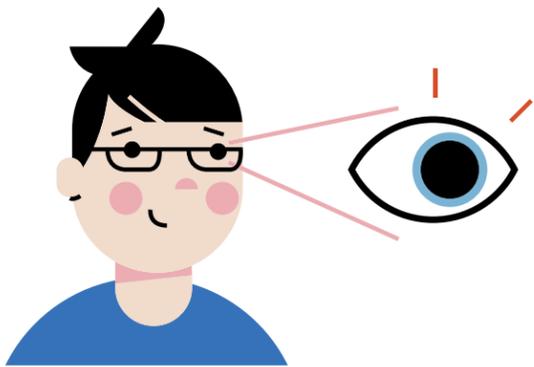


# Endroit calme



**À quel endroit te sens-tu le plus reposé?**

Imagine que tu es là.



**Que VOIS-tu à cet endroit?**



**Qu'ENTENDS-tu?**



**Y a-t-il des ODEURS?**



**Y a-t-il des GOÛTS ou des TEXTURES?**



**Que SENS-tu?**



# Tension et détente

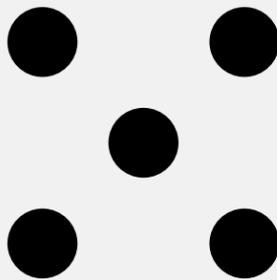
Cette affiche comporte quatre rangées différentes d'activités sur la tension et la détente. Pratique une rangée à la fois. Essaie de masquer les autres rangées afin de pouvoir mieux te concentrer sur une seule activité à la fois.

## Un



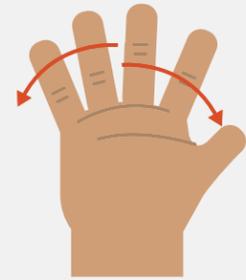
**Serre ta main dans un poing**

## Deux

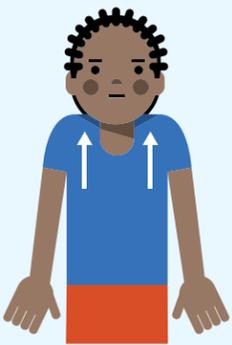


**Compte jusqu'à 5**

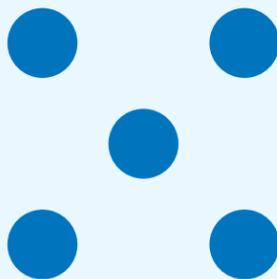
## Trois



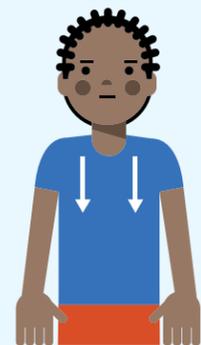
**Relâche ta main**



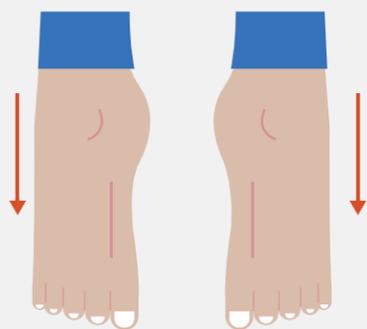
**Soulève les épaules vers tes oreilles**



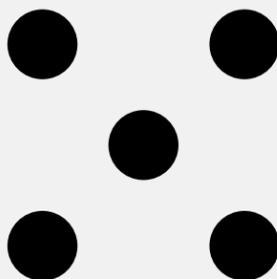
**Compte jusqu'à 5**



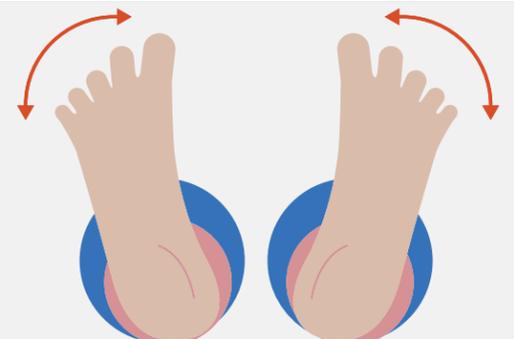
**Détends tes épaules**



**Creuse tes talons dans le sol**



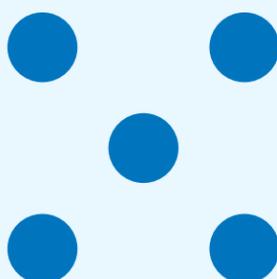
**Compte jusqu'à 5**



**Détends tes pieds**



**Contracte tes muscles abdominaux**



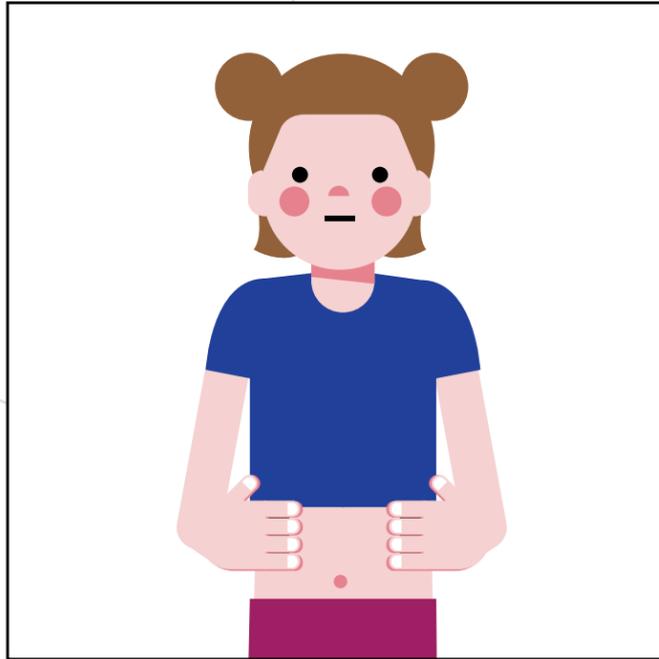
**Compte jusqu'à 5**



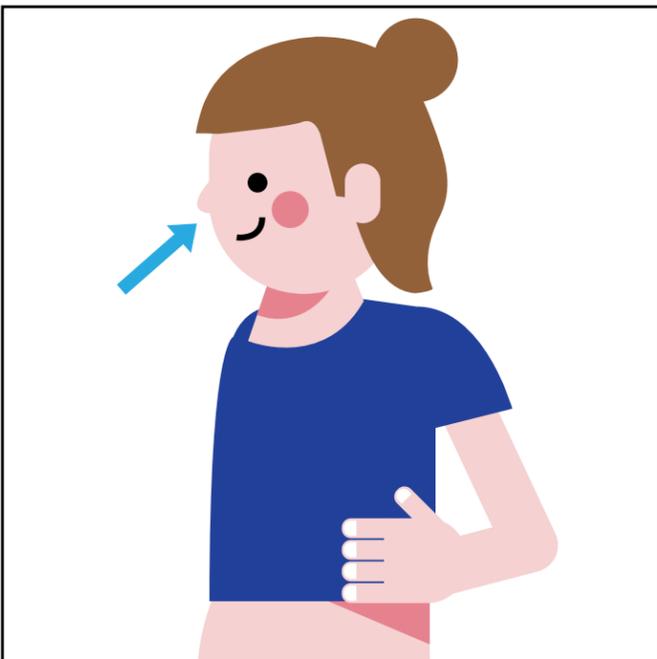
**Détends ton ventre**



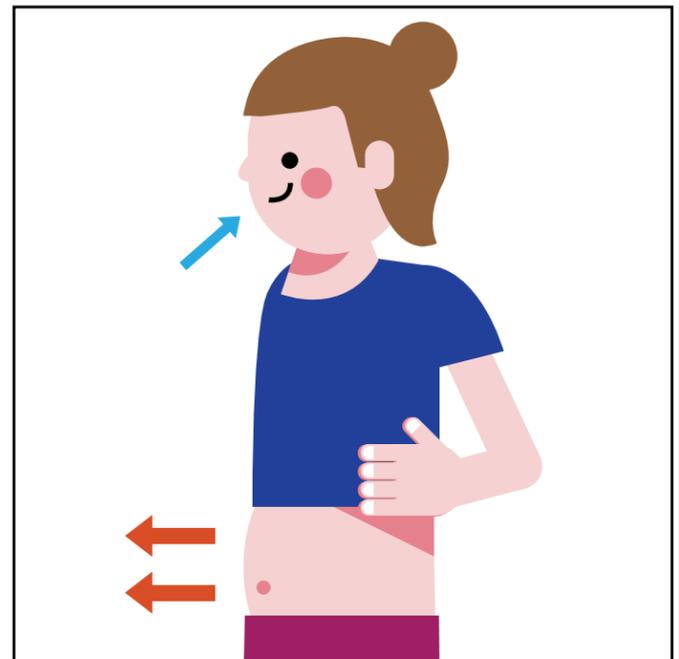
# Respire tout simplement



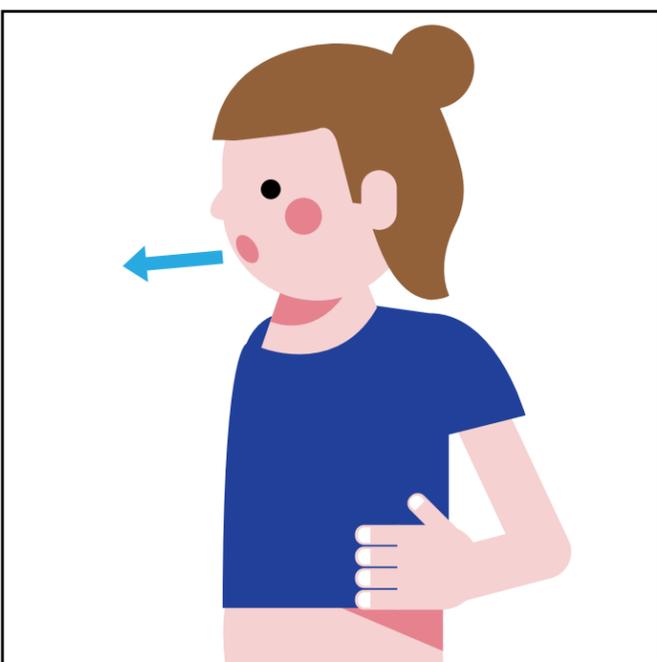
***Pose tes mains sur ton ventre***



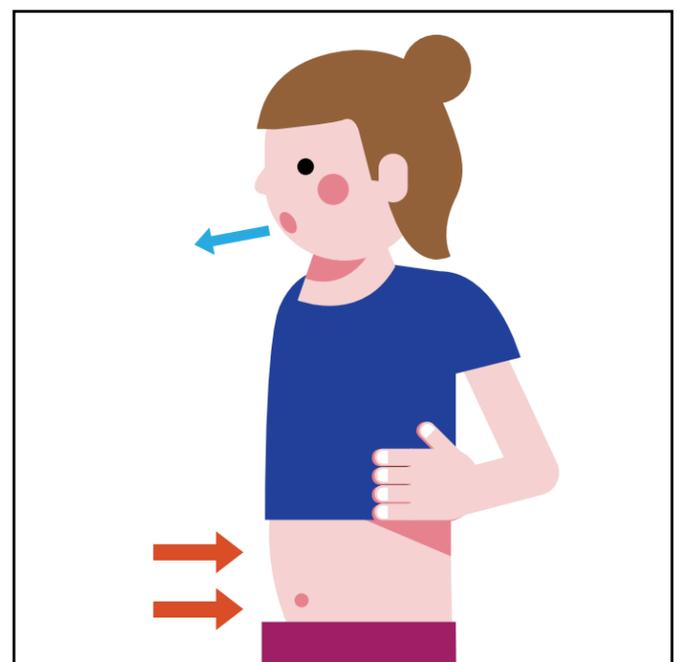
***Inspire par le nez***



***Sens ton ventre se gonfler***



***Expire par la bouche***



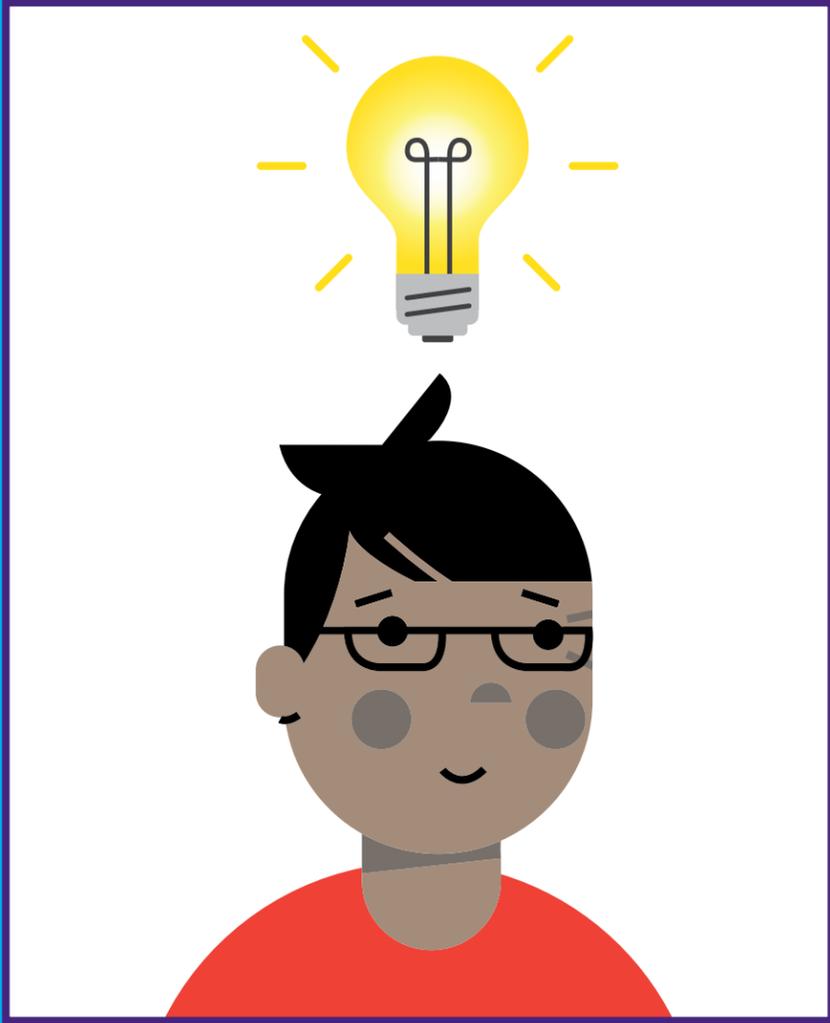
***Sens ton ventre se dégonfler***



# Moment de gratitude

Quelles sont les raisons qui peuvent nous pousser à dire MERCI?

**PENSE** à quelque chose pour laquelle tu es reconnaissant :

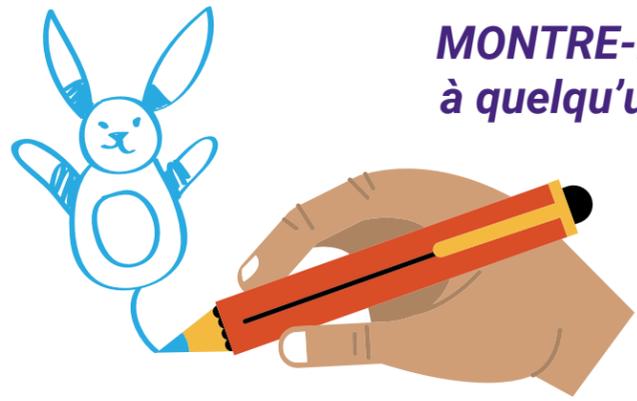


**PARTAGE** quelque chose pour laquelle tu es reconnaissant :

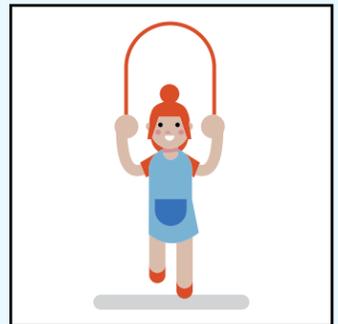
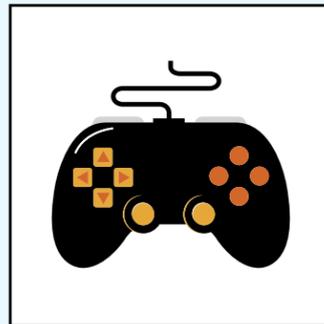
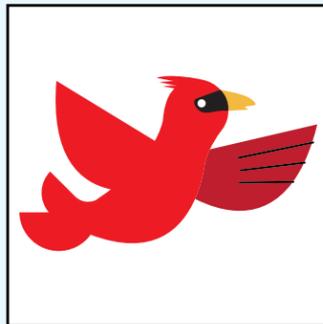
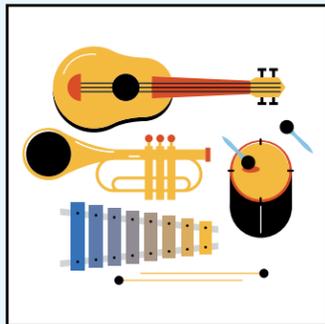
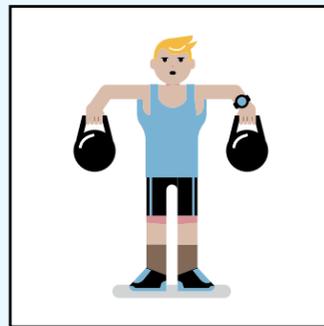
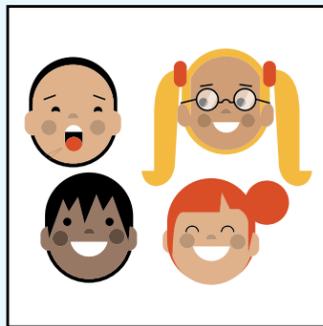
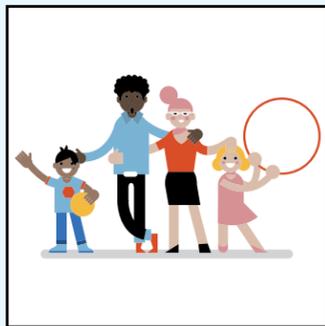
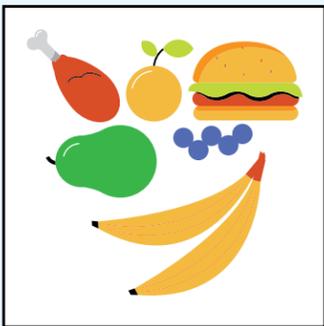
**PARLES-en**  
à quelqu'un



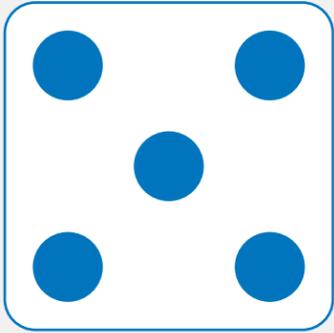
**MONTRE-le**  
à quelqu'un



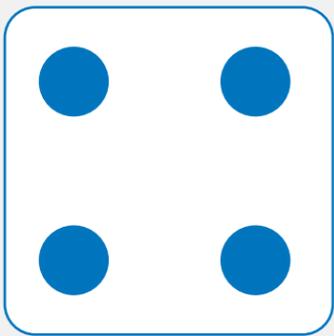
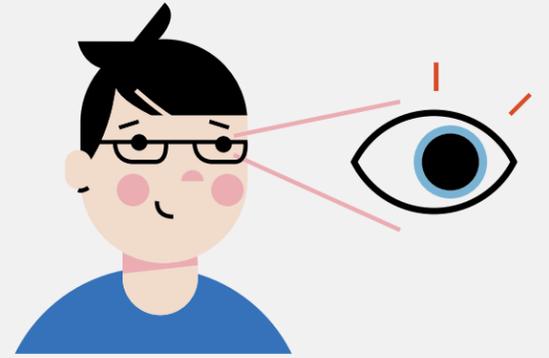
**IDÉES :**



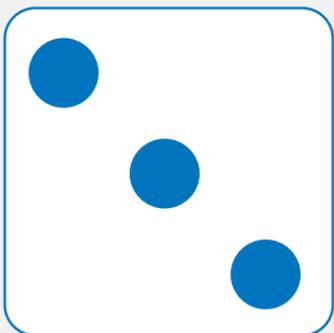
# Observe tout simplement



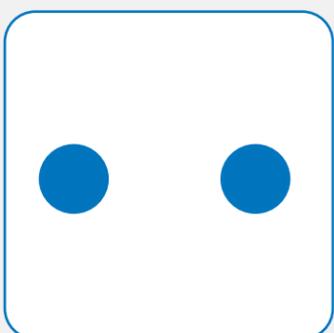
**5 choses que  
je peux VOIR**



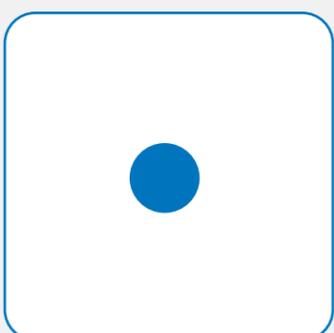
**4 choses que  
je peux ENTENDRE**



**3 choses que  
je peux SENTIR**



**2 choses que  
je peux TOUCHER**



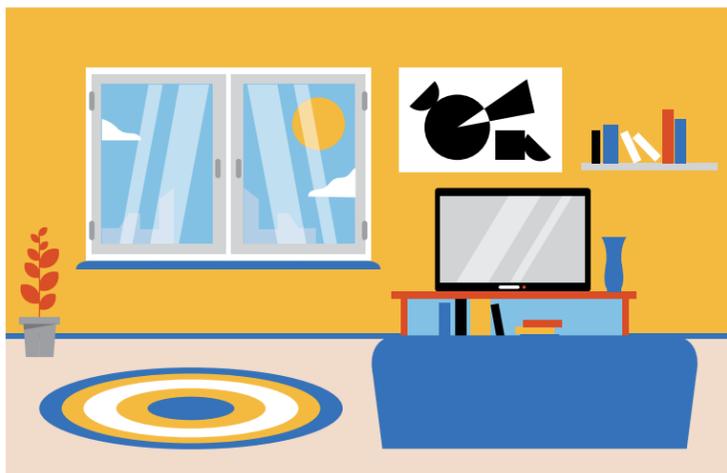
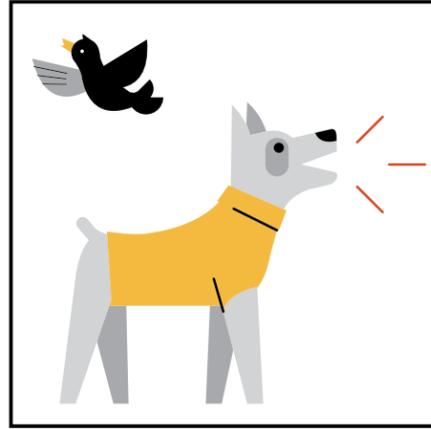
**1 chose que  
je peux GOÛTER**



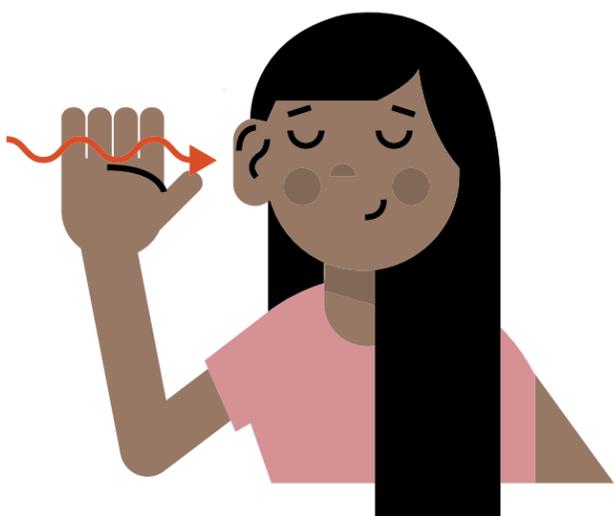
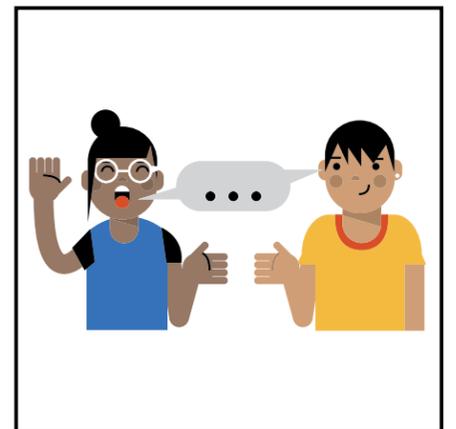
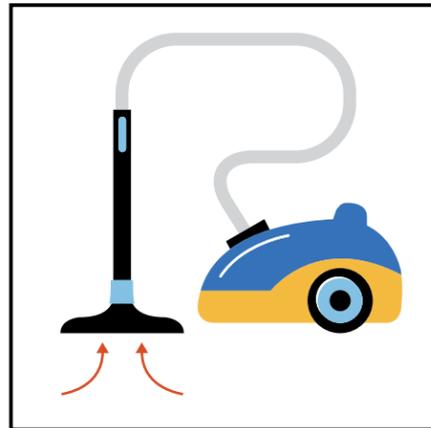
# Écoute attentivement



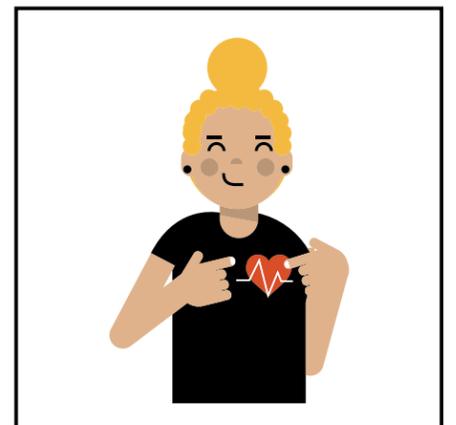
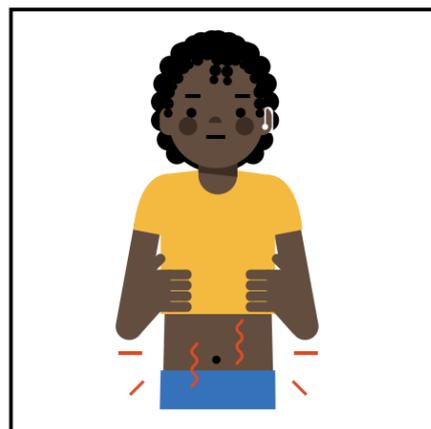
*Qu'est-ce que j'entends au loin (à l'extérieur)?*



*Qu'est-ce que j'entends près de moi (à l'intérieur)?*



*Quel bruit j'entends à l'intérieur de mon corps?*



# Lâcher prise



**Respire profondément**



**Masse le dessus de ta tête**



**Masse ton front et tes sourcils**



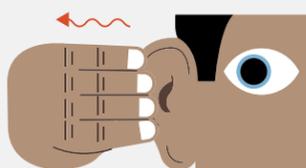
**Masse tes joues et ta mâchoire**



**Que ressens-tu dans ton corps?**



**Détends tout ton corps**



**Masse tes oreilles et tire délicatement les lobes de tes oreilles**

