

Je sais gérer mes émotions



Mettre mon lézard
lourd sur moi



Je me retire



Je pense aux
conséquences



Je me parle dans ma tête
(petite voix intérieure)



Je pense à de belles choses



Je m'éloigne



Je vais aux toilettes
(me mettre de l'eau au visage)



Je respire
profondément



Prendre une marche ou
courir avant d'aller jouer



Je vais près d'un adulte



Je tourne ma langue

avant de parler
(je me retiens)



Je compte jusqu'à 10



Changer de place



Je couche ma tête
sur mon pupitre (quelques minutes)



Chiffonner du papier



Frapper dans mon oreiller



Je fais un sport



Je pleure



Dessiner, écrire



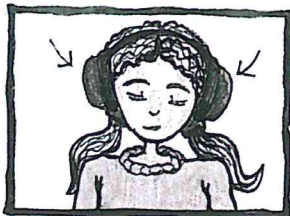
Boire de l'eau



Je fais de la lecture



Je fais un jeu calme
(casse-tête, brico, cartes, légo, peinture)



Je mets mes coquilles



J'écoute de la musique



Prendre ma balle de stress



Je mets mes mains
dans mes poches