



Mon rituel C.A.L.M.E

On ne cherche pas à faire disparaître l'émotion, on apprend à la traverser



● Comprendre

- **Je nomme l'émotion :**
(tristesse, joie, colère, peur, surprise, dégoût)
- **Où la sens-tu ?**
- **Intensité : __ / 10 ?**

● Libérer

Je relâche mes tensions et je choisis 1 action :

- Je saute en secouant mon corps.
- Je souffle très fort en faisant sortir ce qui embête mon esprit et mon corps.
- Je dessine mon émotion.

● Apaiser

- **Je respire :**
3 secondes j'inspire par le nez,
5 secondes j'expire par la bouche.
(3 X)

● Mes besoins

De quoi ai-je besoin?

- D'un câlin
- D'être seule
- De parler
- De danser

● Equilibrer

Je choisis ce qui va me faire du bien maintenant

- Reprendre mon activité
- Jouer
- Lire
- Faire une pause
- Remercier mon corps