

## FICHE À IMPRIMER

### Sensations, émotions, pensées

Je ne suis pas bon ou bonne	Je ne sais pas comment faire	J'ai l'impression que les autres vont rire de moi	Mal au ventre
Je ne sais pas quoi dire	Boule dans la gorge	Je n'y arriverai pas	Mains moites
Sueurs	Cœur qui bat plus vite	J'ai peur	Inquiet ou inquiète
Mâchoire serrée	Irritable	Triste	En colère
Je ne réussis jamais	Je suis nul ou nulle	C'est trop difficile	Chaleur
Respiration rapide	Mal de tête	J'ai hâte de répondre	Content ou contente
Agité ou agitée	Anxieux ou anxieuse	C'est poche	Je ne veux pas le faire

**FICHE À IMPRIMER**  
**Mes moyens pour m'apaiser**



**Yoga**



**Activité physique**



**Méditation**



**Danse**



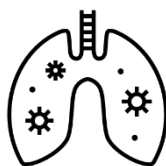
**Dessin**



**En parler**



**Nature**



**Respirations**



**Scan moi**



Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t'apaiser :

## FICHE À IMPRIMER

### Mes ressources dans mon milieu scolaire

Ressources	Noms	Rôles
Enseignant ou enseignante		
Orthopédagogue		
Orthophoniste		
Psychoéducateur ou psychoéducatrice		
Travailleur social ou travailleuse sociale		
Psychologue		
Éducateur spécialisé ou éducatrice spécialisée		
Direction		
Secrétaire		
Éducateur ou éducatrice en service de garde		
Surveillant ou surveillante		
Infirmier ou infirmière		
Autres		

## FICHE À IMPRIMER

### Je résiste à l'influence des autres

Je dis non

J'argumente mes choix

Je demande à l'autre  
d'expliquer ses raisons

Je me fais aider par les  
autres

Je propose une autre  
option

J'utilise l'humour

Je me joins à des alliés  
positifs



FICHE À IMPRIMER  
Une tempête dans ma tête

