

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



Danse



Méditation



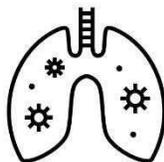
Dessin



En parler



Nature



Respirations



Scan moi



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

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

