



1 Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir calme ? Cochez chaque activité de cette liste si vous aimez la faire

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lire un livre ou un magazine | <input type="checkbox"/> Faire des câlins à votre animal de compagnie |
| <input type="checkbox"/> Grimper à un arbre | <input type="checkbox"/> Cuisiner ou pâtisser |
| <input type="checkbox"/> Écrire une lettre à un ami ou à un proche | <input type="checkbox"/> Peindre ou dessiner |
| <input type="checkbox"/> Faire un collage ou un album de découpage (scrapbooking) | <input type="checkbox"/> Sauter en trampoline |
| <input type="checkbox"/> Faire une sieste | <input type="checkbox"/> Jardiner |
| <input type="checkbox"/> Partir en randonnée | <input type="checkbox"/> Chanter à haute voix |
| <input type="checkbox"/> Boire de l'eau | <input type="checkbox"/> Pleurer |
| <input type="checkbox"/> Faire quelque chose de gentil pour une autre personne | <input type="checkbox"/> Écouter de la musique |
| <input type="checkbox"/> Jouer à Slime | <input type="checkbox"/> Nettoyer votre chambre |
| <input type="checkbox"/> Aller courir | <input type="checkbox"/> Parler avec vos amis |
| <input type="checkbox"/> Boire votre boisson préférée | <input type="checkbox"/> Passer du temps avec votre famille |
| <input type="checkbox"/> Faire du vélo | <input type="checkbox"/> Faire de l'art |
| <input type="checkbox"/> Faire des bulles | <input type="checkbox"/> Danser |
| <input type="checkbox"/> Faire un puzzle | <input type="checkbox"/> Respirer lentement et en pleine conscience |

2 Ajouter d'autres activités qui vous calment si elles ne figurent pas dans cette liste.

3 Garder cette liste avec vous pour l'utiliser quand vous en aurez besoin.

4 Dessiner vos activités préférées dans les cases et nommez-les :

--	--	--

NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

1. Prenez note des activités que les enfants considèrent comme calmantes. Utiliser ces activités lorsque vous voulez les calmer

Rez, celui qui résout les problèmes



Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

