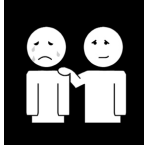


TRUCS POUR SE CALMER!



Se faire consoler



Boire de l'eau



Coller son animal ou son toutou



**Écouter de la musique
que l'on aime**



Se bercer



Respirer-Expirer



Faire du sport



**Froisser du papier en
faire une boule**



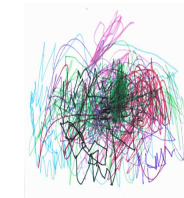
Écrire



**En parler à
quelqu'un en qui on
a confiance**



Lire



Barbouiller



**Aller faire une sieste, se
reposer**



**Aller jouer dehors,
prendre de l'air**