

Je trouve l'émotion que je ressens...



# Mon coffre à outils



pour m'aider  
dans la gestion de  
mes émotions.


# Mes outils



Coucher ma tête  
sur mon bureau.



Parler à un  
adulte.



Dire ce que je  
ressens.



Penser à des choses  
agréables.



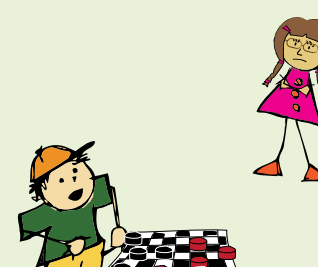
Réparer mon  
geste.



Écouter l'autre.



Prendre de grandes  
respirations.



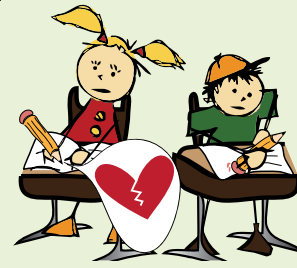
M'éloigner des  
autres.



Froisser une  
feuille de papier.



Offrir des  
excuses.



Écrire ou dessiner  
ce que je ressens.



Me changer les  
idées.



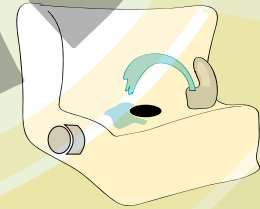
Partager.



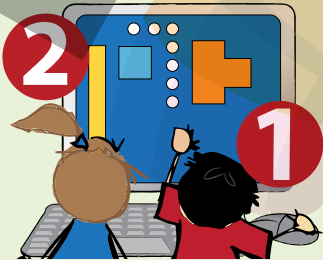
Prendre du temps  
pour me calmer.



Vivre mon  
émotion.



Boire un peu  
d'eau.



Attendre son  
tour.



Prendre un objet de  
la boîte à émotions.