



Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour nous aider à nous calmer si nous nous sentons inquiets ou énervés.

Que puis-je faire ?

Dis-le: parle à quelqu'un en qui tu as confiance de ce que tu ressens: il peut certainement te donner de bons conseils pour faire passer l'inquiétude.

Respire: Inspire pendant 3-5 secondes, expire pendant 3-5 secondes. Continue jusqu'à ce que tu te sentes plus calme. Certaines personnes aiment dessiner de façon imaginaire, dans leur tête, les côtés d'un carré ou d'une étoile pendant qu'elles font ces exercices de respiration.

5,4,3,2,1 on revient sur Terre: Pense à cinq choses que tu peux voir, quatre que tu peux toucher ou sentir, trois que tu peux entendre, deux que tu peux sentir et une que tu peux goûter.

Cela permet à ton cerveau de reprendre le contrôle. C'est une très bonne chose à faire quand tu as besoin de te calmer.

Détends-toi avec imagination: quand tu es énervé, imagine que ton corps est un paquet de spaghettis pas encore

cuits, tout dur. Allonge-toi, laisse les spaghettis se détendre et devenir souple comme s'ils étaient fondants après la cuisson !

Distractions: Nous pouvons utiliser des activités pour détourner notre esprit des choses (« nous distraire »). Essaie de te raconter des blagues, de dessiner des étoiles, ou de lister tous les personnages de ton histoire préférée pendant que tu attends chez le dentiste.

Exercice: Fonctionne comme une distraction et aussi pour libérer les émotions et les muscles tendus. Marcher, nager, danser... faire du yoga ou des étirements.

La bouteille apaisante : Mets des paillettes, des perles, des colorants alimentaires, de l'eau dans une bouteille ou un bocal et visse le couvercle serré. Secoue-le et imagine que c'est ainsi que ressemblent tes pensées compliquées lorsque tu es inquiet. Regarde comment tout se calme et se pose après quelques minutes si la bouteille reste immobile. Essaie de secouer ta bouteille lorsque tu es contrarié et calme-toi comme tous les éléments dans la bouteille.

Endroit heureux: Trouves-en un dans ta tête grâce à ton imagination – ou dans la vraie vie – et vas-y quand tu en as besoin.