

FICHE OUTIL - ATELIER 2C

Retrouver mon calme.

Remonte l'échelle pour retrouver ton calme.



10. Je suis calme et concentré dans ce que je fais.

.....

9. Je commence ce que j'ai à faire.

.....

8. Je prends mon temps.

.....

7. Je me dis « je ne vais pas être dévoré ! ».

.....



6. Je respire lentement avec le ventre.

.....

5. Je plante bien mes pieds dans le sol comme un arbre.

.....

4. Je ferme les yeux ou je fixe un point neutre.

.....



3. Je respire mal.

.....

2. Je m'agite.

.....



1. J'ai peur.

.....