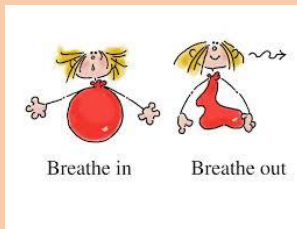


Conseils pour gérer des réviviscences

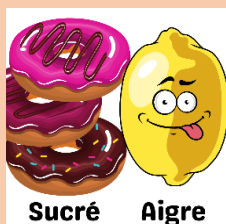
Respire profondément.
Essaie de compter
chaques respirations.



Si tu es assis sur une
chaise, tiens les bras ou le
siège de la chaise.



Mange un bonbon sucré
ou aigre. Cela te mettra
l'eau à la bouche et
provoquera également
une réponse de relaxation
dans votre corps.



Trouve une activité
distrayante, comme
écouter de la musique,
regarder un film ou lire ton
livre préféré.



Parle à un ami ou adulte à
qui tu fais confiance.



Si tu es assis, lève toi et
bouge.



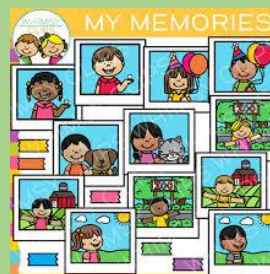
Met tes deux pieds sur le
sol. Ressent ta connection
à la terre.



Tape des mains



Pratique un dialogue
interne positif. Rappel-toi
des pensées et souvenirs
heureux.



Participe à une activité
physique, comme
marcher, courir ou nager.



Regarde autour de toi.
Rappel -toi où tu es.

Regarde pour

5 choses que tu vois

4 choses que t'entends

3 choses que tu touches

2 choses que tu goûtes

1 chose que tu sens



Prend un bain relaxant.

