

# Faire face aux cauchemars



Rassure-toi que tu es en sécurité et que l'événement effrayant dont tu te souviens ne se produit PAS maintenant.



Respire lentement et profondément.



Écris, dessine ou imagine une fin différente au cauchemar.



Bois un verre d'eau froide.



Pense à des choses agréables.



Parle à un adulte à qui tu fais confiance.

