

# S.O.S. mes émotions font des folies...

Voici 10 trucs pour mettre de l'ordre dans nos émotions et s'en occuper.

1. Je peux **dessiner mes émotions** ou les écrire sur une feuille, ou la ranger, la cacher, la mettre à la poubelle.
2. Je peux **respirer** profondément.  
Normalement, **5 respirations** m'aideront à retrouver mon calme.
3. Je peux demander de sortir de la maison pour aller **prendre une marche**. (Je demande à mes parents avant).
4. Je peux aller **dans ma chambre**.
5. Je peux **prendre un objet ou un animal de compagnie** pour me calmer, ou pour faire comme si je parlais à mes émotions.
6. Je peux **lire un livre** pour me calmer.
7. Je **chiffonne un bout de papier** très serré, puis je le défais doucement pour qu'il redevienne une feuille.
8. Je **regarde dehors**.
9. Je **crie** dans un coussin.
10. Je **ferme mes yeux** et...
  - a. Je compte quelque chose (moutons...)
  - b. Je respire...
  - c. Je mets un souvenir joyeux dans le porte-souvenirs dans ma tête... (Comme Riley avec ses boules de souvenirs jaunes.)



Lorsque je suis envahi par mes émotions, **je trouve un chemin pour m'aider** parmi les choix donnés.

Lorsque le **calme est revenu**, je peux **continuer ma route** confortablement.