

# CE QUE JE PEUX FAIRE POUR ME SENTIR MIEUX

Utilisez cette fiche pour aider votre enfant à trouver des idées pour se sentir mieux quand il ressent des sentiments difficiles – tristesse, colère, peur, jalousie. Discutez de différentes choses qu'il.elle aurait pu faire pour se sentir mieux en utilisant les suggestions ci-dessous comme exemples. Demandez à votre enfant de choisir **3 stratégies principales**, peut-être aussi en dessiner ou en écrire une à laquelle nous n'avons pas pensé ! Gardez toutes ces idées à disposition de telle sorte que votre enfant puisse s'y référer quand il.elle en aura besoin afin de se sentir mieux.

<p>Demander de l'aide/ parler avec quelqu'un</p> 	<p>Chanter</p> 	<p>Danser</p> 	<p>Malaxer une balle anti stress, de la pâte à modeler</p> 	<p>Souffler (dans une paille, sur une plume...)</p> 	<p>Faire un câlin</p> 	<p>Penser aux trois meilleurs moments de la journée</p> 
<p>Pleurer</p> 	<p>Marcher ou courir dehors</p> 	<p>Sauter et m'étirer</p> 	<p>Colorier un mandala/ dessiner l'émotion</p> 	<p>Ecouter de la musique</p> 	<p>Me masser (ou demander un massage)</p> 	<p>Imaginer trois solutions à mon problème</p> 
<p>Crier</p> 	<p>Penser à un lieu qui m'apaise</p> 	<p>Ecrire une lettre/ un mot</p> 	<p>Me souvenir d'une réussite, d'une fierté</p> 	<p>Penser à 5 preuves d'amour ou amitié reçues</p> 	<p>Boire de l'eau fraîche</p> 	<p>Sentir une odeur que j'aime</p> 
<p>Exprimer mes émotions avec des mots</p> 	<p>Sourire devant un miroir/ rire</p> 	<p>M'imaginer en présence de quelqu'un qui tient à moi</p> 	<p>Répertorier mes forces et qualités</p> 	<p>Fermer les yeux et compter à rebours de 10 à 0</p> 	<p>Toucher une matière douce, caresser un animal</p> 	<p>Me mettre sur la pointe des pieds et redescendre plusieurs fois</p> 