

# Boîte à outils pour faciliter le retour au calme



1. Prendre 5 grandes respirations, en prenant soin d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.
2. Serrer très fort les poings pendant 5 secondes puis ouvrir les mains le plus grand possible.  
Répéter l'exercice 5 fois de suite.
3. Fermer les yeux et imaginer son endroit préféré dans les moindres détails.
4. Retourner un sablier et regarder le sable s'égrainer.
5. Tenir une pose de yoga le plus longtemps possible (ex. : l'arbre, la grenouille, etc.).
6. Lire une phrase apaisante.
7. Fredonner une chanson douce.
8. Balancer son corps d'un côté à l'autre calmement.
9. Joindre les mains l'une contre l'autre et pousser très fort.
10. Essayer de pousser le mur en utilisant ses mains et le poids de son corps.
11. Caresser un objet doux (ex. : une couverture, une plume, un bout de tissu, etc.).
12. Boire un verre d'eau.
13. Manipuler une balle antistress.
14. Colorier un mandala.
15. Dessiner des cercles successifs sans lever le crayon de la feuille.
16. Toucher doucement 5 objets déposés autour de soi.
17. Compter à rebours à partir de cent.
18. Enfiler un loup pour les yeux ou aller dans un endroit plus sombre pendant quelques minutes.
19. Plier et déplier une feuille à répétition.
20. Serrer fort contre soi un coussin, un oreiller ou une couverture.

