



# Aidez-moi à me calmer

Stratégies pour les enfants

Essayez ces stratégies avec votre enfant! Plus vous utilisez une stratégie d'apaisement avec votre enfant, plus il sera susceptible de l'utiliser en cas de colère, de stress, de tristesse ou de frustration.

## Je peux...



Respirer profondément



Compter



Faire une promenade



Boire de l'eau



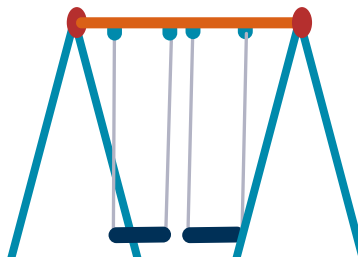
Prendre une pause



Écouter de la musique



Faire un dessin



Me balancer



Me bercer



Lire un livre



Câliner un ourson



Faire un casse-tête