

j'entre en contact avec l'eau...

Savais-tu que les activités reliées à l'eau procurent de la détente et permettent un retour au calme ?

J'expérimente différentes façons :

- Je passe de l'eau froide sur mes mains, mes avant-bras, mon visage ou dans mon cou.
- Je laisse couler l'eau sur mes mains et sur mes poignets pendant quelques secondes.
- J'observe l'eau couler.

Lorsque cela est possible :

- Je prends un bain ou une douche.
- Je joue dans le lavabo ou la baignoire avec des jouets.
- Je lave la vaisselle...



CLE02-5

je dessine



ma colère !

J'aime dessiner, gribouiller...

Voici une façon de revenir au calme qui me convient bien. Elle ne dérange personne et elle me permet d'exprimer ce que je ressens; puis, de me sentir mieux.

Voici comment faire :

- Je prends une feuille de papier. Une grande feuille si j'en ai.
 - Je choisis des crayons sur lesquels je peux peser, sans les briser. Par exemple: de gros crayons de cire.
 - Je choisis la (ou les) couleur de crayon qui exprime le mieux le sentiment que je vis à ce moment.
 - Puis, je prends le crayon à pleine main et je colorie, barbouille ou dessine des tornades, des lignes, des zigzags...
- Je laisse sortir ce que je ressens...



CLE02-9

j'enregistre...



J'aime utiliser la technologie ?
Je peux aussi l'utiliser lorsque je veux
exprimer ma colère ou mes frustrations.

Comment faire ?

- J'enregistre le récit de ce qui s'est passé.
- Je décris mes sentiments, je dis comment j'ai réagi.
- Je parle de la peine, de la déception, de la colère que j'éprouve.
- Je dis ce que j'aurais préféré comme réaction de la part de l'autre.
- Je réécoute l'enregistrement.
- J'ajoute ce que j'ai oublié de dire.
- Après quelques heures ou quelques jours, j'écoute à nouveau l'enregistrement.
- Est-ce que je ressens toujours les mêmes émotions ? Est-ce que j'ai trouvé des solutions ou des façons de faire qui pourraient améliorer la situation ?



CLE02-13