

♥
Découpe les cartes
pour ta boîte à courage ! ✂

Ma boîte à courage

Mes idées pour retrouver mon calme



Faire un câlin ♥

« Je peux demander un câlin
à quelqu'un en qui j'ai confiance. »



Demander de l'aide

« Je peux dire :
J'ai besoin de toi. » 👤



Respirer doucement

« Je peux faire le souffle
de la petite bougie. » 🕯



Dire ce que je ressens

« Je peux dire :
J'ai peur. » 💬



Écouter une chanson

« Une chanson peut m'aider
à me sentir bien. » 🎵



Chercher un endroit rassurant

« Je peux aller près d'un adulte
ou dans un endroit où je me sens
en sécurité. » 🏠



★ Mon idée ★

« Quelque chose d'autre qui m'aide : »



Chaque petit pas compte : tu es capable !

