

**J'ai besoin d'être calme et d'avoir du temps pour moi    Anneau #2**

<b>Demander de l'aide d'un adulte</b>	<b>Se retirer de la situation</b>	<b>Utiliser un objet "fidget"</b>
<b>Lire un livre</b>	<b>Visualiser un endroit calme</b>	<b>Compter jusqu'à 10</b>
<b>Ignorer</b>	<b>Utiliser mes techniques de respiration</b>	<b>Serrer mes mains ensemble</b>
<b>Faire quelques étirements</b>	<b>Aller dans un endroit calme</b>	<b>Faire du yoga</b>
<b>Dessiner ou écrire ce qui ne va pas</b>	<b>Jouer à un jeu de carte en solitaire</b>	<b>Colorier un mandala</b>

**J'ai besoin d'être calme et d'avoir du temps pour moi    Anneau #2**

<b>Faire du collimage (scrapbooking)</b>	<b>Écrire mon journal</b>	<b>Faire des esquisses (sketching)</b>
<b>Jouer à un jeu en solitaire</b>	<b>Regarder une lampe à lave</b>	<b>Se coucher</b>
<b>J'ai besoin d'être calme, j'ai besoin d'avoir du temps seul</b>		

<b>Danser</b>	<b>Courir</b>	<b>Taper une balle</b>
<b>Frapper un ballon</b>	<b>Utiliser une corde à sauter</b>	<b>Sauter sur un trampoline</b>
<b>Faire des « push-ups »</b>	<b>Faire des sauts sur place (jumping jacks)</b>	<b>Faire des redressement assis</b>
<b>Courir sur place pendant 30 secondes</b>	<b>Faire des flexion-extension du genou</b>	<b>Rouler une balle sous ses pieds</b>
<b>Faire des fentes (lunges)</b>	<b>Faire des accroupissements (squats)</b>	<b>J'ai besoin de dépenser mon énergie physique</b>

<b>Écouter de la musique</b>	<b>Chanter mes chansons favorites</b>	<b>Jouer un instrument de musique</b>
<b>Musique: Ce qui m'aide, ce qui me parle ...</b>	<b>Danser sur la musique que j'apprécie</b>	

<b>Souffler des bulles</b>	<b>Faire éclater du papier bulle</b>	<b>Froisser du papier</b>
<b>Déchirer du papier carton</b>	<b>Écraser de la pâte à modeler</b>	<b>Étirer un élastique ou une trippe</b>
<b>J'ai besoin de ventiler ou de m'extérioriser</b>		

<b>Faire des Legos</b>	<b>Faire des K'Nex</b>	<b>Travailler le bois</b>
<b>Fabriquer un bracelet/bijou</b>	<b>Peindre</b>	<b>Faire une murale</b>
<b>Faire du tricot avec un « loom »</b>	<b>Tisser (corking)</b>	<b>Faire du perlage (beading)</b>
<b>Jouer avec un labyrinthe à bille</b>	<b>Construire et Créer</b>	