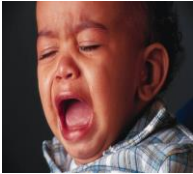




Des petits trucs pour moi



Je me sens triste:

Je peux choisir de danser sur de la musique entraînante.
Je peux choisir d'écouter une musique qui va me permettre de libérer ma peine.
Écouter un film triste, et libérer ma peine



Je me sens en colère :

Je peux choisir de prendre un linge à vaisselle et de frapper sur un comptoir.
Je peux choisir de tordre une serviette.
Je peux choisir de frapper avec mes poings sur un sofa ou sur un matelas.



Je me sens mal dans mon corps :

Je peux choisir de respirer dans mon ventre pour me recentrer.
Je peux choisir d'aller prendre une marche à l'extérieur.
Je peux choisir de prendre un bon bain.
Utiliser le « tapping » et voir ce qu'il se passe

Christiane Malo, Coach de vie (514) 603-0406