

Le « p'tit plus » du SAAS

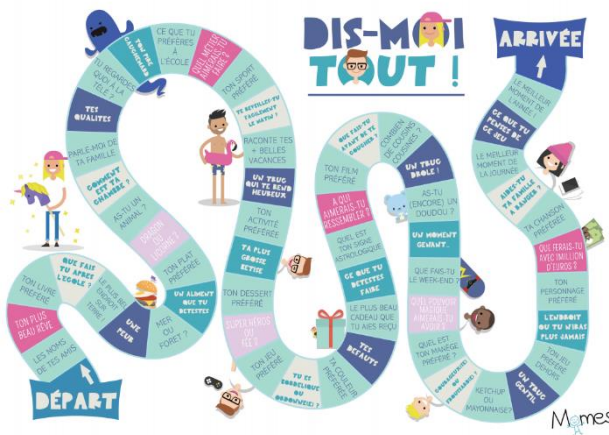
Semaine 1

du 30 mars au 03 avril

Bonjour à tous,

Afin d'occuper avec convivialité votre semaine, nous vous proposons un « p'tit plus » !

Jeu de société



Nous vous proposons de jouer au jeu « Dis-moi tout ! un jeu de plateau pour papoter ». Pour cela, nous vous invitons à cliquer sur le lien suivant et de suivre les instructions afin de pouvoir y jouer :

<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Jeux-de-plateau/Dis-moi-tout!-Un-jeu-de-plateau-pour-papoter>

Lorsque vous y jouerez, n'hésitez pas à vous prendre en photo et à nous les partager !

P'tite astuce pour aider à gérer tes émotions

Quand je ressens de la COLÈRE, je peux



Boire un verre d'eau fraîche



Aller marcher dehors



Faire le volcan :

debout les jambes serrées, je joins les mains au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte; ensuite, je saute les jambes écartées en ramenant les bras le long du corps tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée.



Fermer les yeux et compter à rebours à partir de 10

énervé.e
agacé.e
fâché.e



furax
en rogne
sur les nerfs

Dire ma colère avec des mots

Quand je ressens de la PEUR, je peux



Dessiner ce qui me fait peur



Parler à quelqu'un de ce qui me fait peur



Mimer la force :

j'ancre mes pieds dans le sol, j'alterne coup de poing droit et coup de poing gauche devant moi en répétant 'je suis fort.e, je peux le faire'



Sauter sur place les jambes et les bras écartés



Penser à quelque chose de drôle



Chercher du réconfort (câlin, écoute)