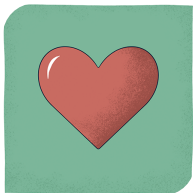


Lire un livre.	Écrire mon émotion et la déposer dans une boîte.	Visualiser que ça va bien se passer.	Faire du ménage.
Écrire.	Dessiner.	Faire une sieste ou prendre une pause.	Parler à quelqu'un de ce qui ne va pas.
Chanter.	Faire de la méditation.	Colorier un mandala.	Faire une activité de groupe.
Faire du sport.	Compter lentement.	Composer une chanson.	Rester proche d'une personne que j'aime.
Faire un jeu de patience.	Jouer à un jeu de société.	Créer ou écouter ma liste de lecture musicale.	Emprunter le hibou d'un adulte.



Afin d'ouvrir la discussion, les cartes suivantes proposent des stratégies qui peuvent procurer un apaisement à court terme, mais aussi causer des problèmes. D'autres stratégies peuvent aussi être ajoutées.

Me cacher.	Consommer de l'alcool ou des drogues.	Avoir des comportements sexuels à risque.	Commettre des délits.
Crier après les autres.	Frapper.	Me sauver.	Me faire mal.
Briser des objets ou faire du vandalisme.	M'isoler.	Surcharger mon horaire.	Ne plus rien faire.