

Coin-coin sur l'anxiété

	<p>ROUGE</p> <p>Rire, chanter, méditer et respirer.</p>	<p>VERT</p> <p>Quand tes petites voix intérieures disent des scénarios catastrophiques.</p>	
<p>GRIS</p> <p>Prends soin de toi pour t'aider à mieux gérer tes émotions et ton stress.</p>	<p>Fait travailler ton diaphragme et détend ton corps.</p> <p>Mais c'est le premier pas vers ton bien-être.</p>	<p>Pense à tes bons coups, quand tu as été fier de toi ou qu'une personne t'a félicité.</p> <p>Inspire lentement et profondément puis expire par la bouche très doucement.</p>	<p>MAUVE</p> <p>Les respirations profondes permettent d'être dans le moment présent.</p>
<p>BLEU</p> <p>Demander de l'aide prend du courage au départ.</p>	<p>Contribue à ton bonheur et libère de l'ocytocine (hormone de l'amour).</p>	<p>Ton cerveau est parfois un super détecteur de menaces, il existe des stratégies pour l'aider.</p>	<p>ORANGE</p> <p>C'est normal de vivre des inquiétudes!</p>
	<p>S'entourer de tes amis ou flatter ton animal de compagnie.</p>	<p>Lorsque tu as une pensée anxieuse, Répète-toi une phrase aidante. Ex : Je suis capable de faire face à la situation.</p>	

Instructions de pliage

- Découpe le coin-coin et place-le à l'envers.
- Plie la feuille horizontalement puis à la verticale.
- Rabats les 4 coins vers le milieu du carré.
- Tu obtiens ceci! Retourne-le!
- Rabats de nouveau les 4 coins sur le milieu.
- Tu obtiens ceci! Retourne-le de nouveau.
- Plie le carré en 2, puis place tes doigts sous chaque illustration.
- Et voilà! Ton coin-coin est prêt, amuse-toi!

