

**Quand j'ai
peur
je peux :**



- me rappeler d'un souvenir joyeux
- demander de l'aide à quelqu'un
- être rassuré par un geste ou par des mots
- respirer calmement
- avoir un câlin
- masser mon petit coussin
- prendre mon doudou
- prendre un objet rassurant de la malle
- se cacher
- se mettre à l'abri