

les moments où tu te sens submergée(e)

Tu veux être...

... avec d'autres

- Puzzles
- Mini-masseur
- Jeux de cartes ou de plateau

- Se faire des câlins, des massages
- Faire une promenade
- Jouer au ballon

... tranquille

- Couverture chaude et épaisse
- Casque anti-bruits
- Machine à bruits blancs

- Faire des activités artistiques
- Lire un livre
- Écouter une méditation guidée

... à l'intérieur

- Huiles essentielles et diffuseur
- Lecteur MP3 + musique douce
- Jouets anti-stress

- Mâcher une gomme ou un bonbon
- Faire un DIY ("fait soi-même")
- Résoudre un puzzle logique

Tu veux être...

... seule(e)

- Livres à compléter
- Jeux de construction
- Ballon anti-stress

- Écouter de la musique
- Écrire, dessiner dans un journal
- Colorier un livre/cahier de coloriage

...en mouvement

- Cordes à sauter
- Cartes de yoga
- Mini-trampoline

- Mettre de la musique et danser
- Boxer dans un oreiller
- Faire du yoga

...à l'extérieur

- Set à bulles
- Balançoires
- Balles, ballons

- Faire des jeux d'imagination
- Courir, grimper
- Observer la nature