



# Stratégies de contrôle pour adolescents

- **Technique de yoga ou méditation ;**
- **Respiration ;**
  1. Inspire pendant 4 secondes
  2. Expire pendant 8 secondes
- **Balle anti-stress ;**
- **Écrire ses émotions ;**
- **Je me retire un moment ;**
- **Écouter/jouer de la musique**
- **Verbaliser avec quelqu'un ;**
- **Demander de l'aide ;**

\*À notre entourage, amis, famille, professionnel, etc..
- **Évacuer l'émotion (pleurer/rire) ;**
- **Faire une activité qu'on aime (dessins, mandalas, casse-têtes) ;**
- **Aller prendre une marche ou autres sports physiques ;**
- **Prendre une boisson chaude ou bain chaud ;**
- **Prendre et/ou caresser mon animal domestique ;**
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

N'hésite pas à ajouter tes propres stratégies dans les espaces restants!