

# Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

## Gérer les moments chargés d'émotion

### Tu peux prendre ces mesures quand les émotions sont intenses :

- Pense à cinq choses pour lesquelles tu es reconnaissant
- Passe-toi de l'eau froide sur le visage
- Écoute ta chanson préférée
- Fais quelque chose de créatif
- Recite l'alphabet à l'envers
- Compte par 10 jusqu'à 100
- Bois un verre d'eau
- Pousse tes paumes ensemble
- Visualise ton endroit préféré
- Réfléchis à ce dont tu as besoin
- Repose-toi, fais une sieste ou une pause
- Écris tes sentiments
- Trouve un endroit calme
- Parle à une personne en qui tu as confiance
- Cours sur place
- Cite cinq choses que tu entends, vois et sens
- Sors
- Assois-toi le dos au mur le plus longtemps possible
- Effectue un exercice de respiration avec la méthode 4x4
- Effectue l'exercice de respiration ARD
- Fais une pause et observe
- Nomme tes sentiments
- Regarde quelque chose qui te fait rire
- Prends une douche ou un bain
- Pense à ce que tu peux contrôler
- Liste tes points forts

