

TECHNIQUE DU 5-4-3-2-1

C'EST UNE ACTIVITÉ PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTE POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER L'ANXIÉTÉ OU LA COLÈRE.

Regarde autour de toi et cite-moi ...

5 choses que tu peux voir



4 choses que tu peux toucher



3 choses que tu peux entendre



2 choses que tu peux sentir



1 chose que tu peux goûter

