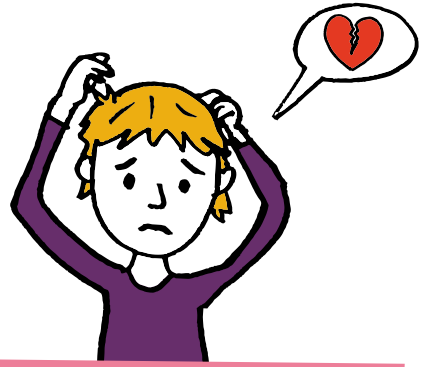
MES CARTES MENTALES

GESTION DES ÉMOTIONS



PARLER DE CE QUI NOUS PREND LA TÊTE

BON RÉFLEXE

119 — 24H APPEL GRATUIT 7/7 — ALLÔ ENFANCE EN DANGER

En parler

- adulte de confiance
- infirmier·ère scolaire
- maître·sse
- association

Bénéfices

- émotion moins forte
- solution trouvée
- apaisement

POURQUOI ?

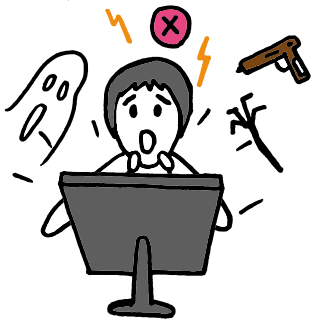
Une émotion coincée prend de plus en plus de place

Conséquences

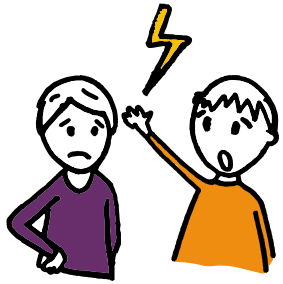
- mal au ventre
- pensées brouillées
- difficultés à travailler
- tristesse

RAISONS POSSIBLES

- Voir des photos/vidéos inadaptées à son âge



- Se disputer, être en conflit



- Les réseaux sociaux

- Être victime de violences

- Être témoin de violences