

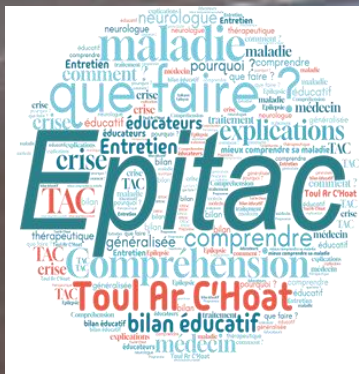
La pochette « SOS Tempête »



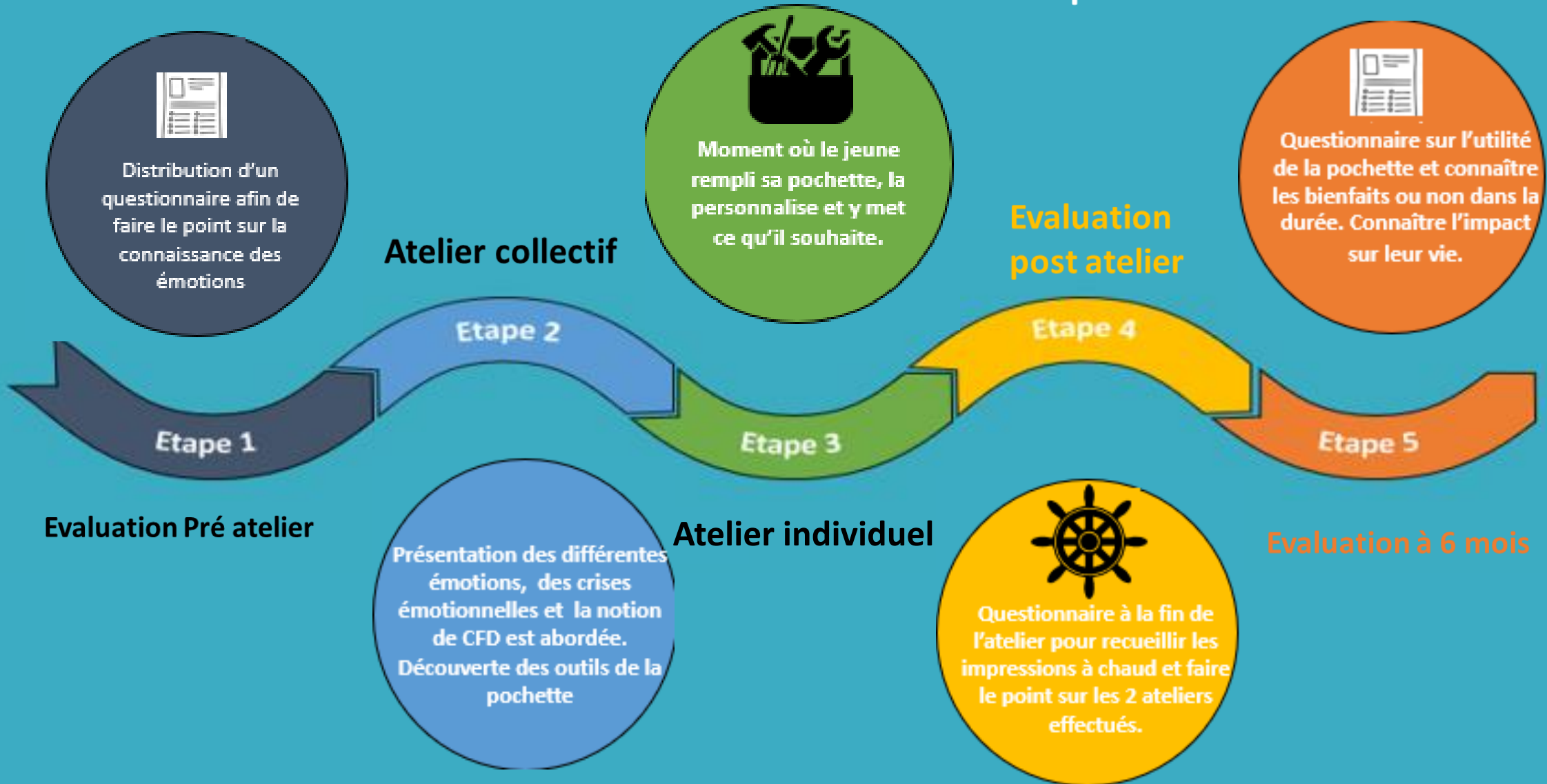
« Les émotions sont comme les vagues et le vent.
On ne peut pas éviter les vagues, ni diriger le vent, mais on peut
apprendre à naviguer avec ».

21 Novembre 2025 - Toul Ar C'Hoat - Congrès Eduneurol

I. MORIN



Atelier "SOS Tempête"



Les outils de la pochette « SOS Tempête »

L'outil d'ancrage (3 outils maximum)

= un geste, un objet ou une activité répétitive qui permet à une personne de s'apaiser, de se recentrer ou de rester concentrée dans une situation précise.

- handspinner, bague spinner
- Pop it
- scoubidou, élastique bracelet, élastique tortillon
- mandala
- bout de crayon
- balle anti-stress



L'outil réconfort (2 outils maximum)

- tissu doux
- bague pompon, pompon
- plume
- tissu
- parfum apaisant



Les outils de la pochette « SOS Tempête »

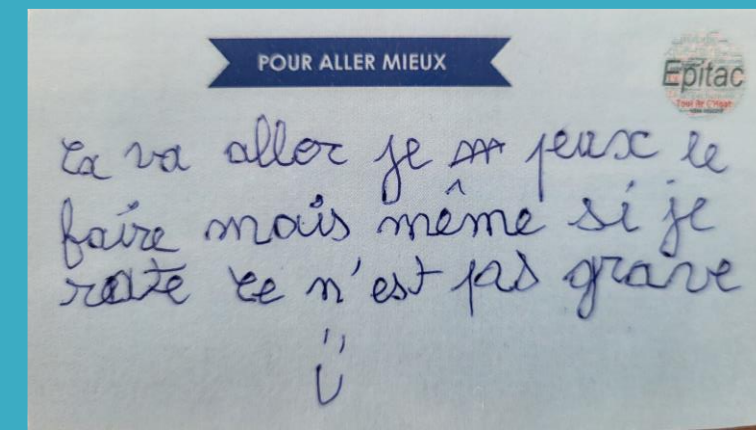
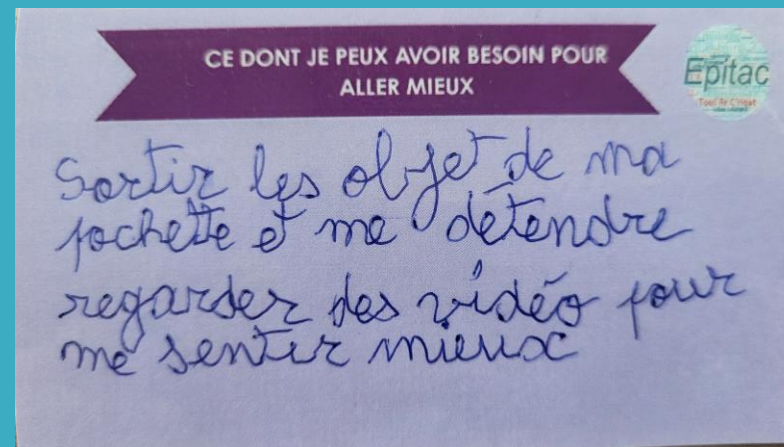
L'outil libérateur : (3 outils maximum)

Extérioriser ses émotions intérieures et libérer ses tensions
(pour décharger ses émotions telles que la colère ou la frustration)

- Galet
- balle anti-stress
- bloc-notes/crayons

3 cartes personnalisées

- Carte SOS avec les numéros importants à contacter
- Carte d'auto - suggestion "pour aller mieux" (ce qui me plairait de m'entendre dire)
- Carte "ce dont j'ai besoin" (conseil de choses à faire pour aller mieux)



Quelques exemples de pochettes réalisées



Merci
de votre attention

