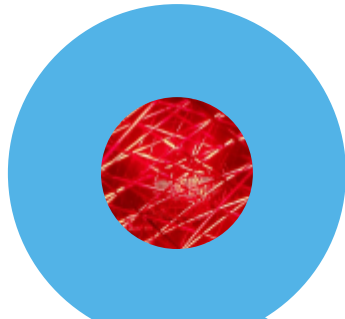

PAUSE, OBSERVE, AGIS

PAUSE



Arrête tout ce que tu es en train de faire
Respire profondément, en fermant les yeux
Accueille ton désir de prendre de la hauteur sur la situation

OBSERVE



Identifie l'émotion que tu ressens et son déclencheur
Pense à ce que tu peux mettre en place pour réguler les émotions, peut-être désagréables, qui te traversent

AGIS



Choisis la meilleure option
Reviens dans ta situation l'esprit calme et alerte
Remarque les bénéfices de cette action constructive

SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés
Éd. 2020

[scholavie.fr](https://www.scholavie.fr)