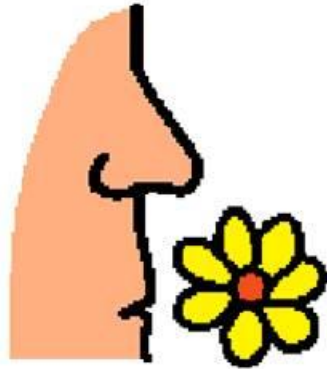


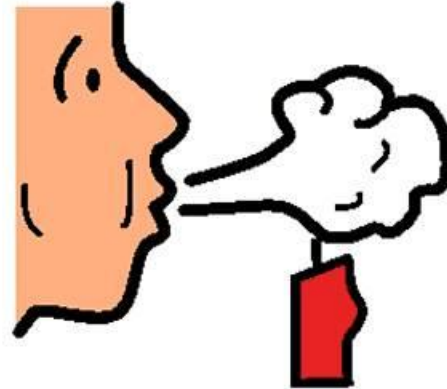
Nom de l'outil	Technique de relaxation Respiration profonde
Description :	Image pour enseigner à l'enfant à respirer par le nez et expirer par la bouche.
Type d'outil :	Séquence visuelle
À quoi sert-il :	Amener la personne à utiliser un outil concret et imagé pour se calmer en situation stressante ou anxiogène.
Quand l'utiliser :	En tout temps, avant, pendant et après les épisodes de stress.
Comment l'utiliser :	<p>Enseigner la technique dans un moment où la personne est calme. Suivre la séquence en nommant l'action à réaliser « inspire, expire ». Répéter l'expérience dans une situation stressante jusqu'au retour au calme.</p> <p>Avec le temps, on amène la personne à utiliser la technique seule en estompant notre présence lors des pratiques.</p> <p>Variante : il peut être intéressant de photographier la personne durant les différentes étapes de la détente dans le but d'utiliser ces images pour créer un outil plus personnalisé.</p>

Respiration profonde

sentir



souffler



http://visuals.autism.net/main.php?g2_itemId=181