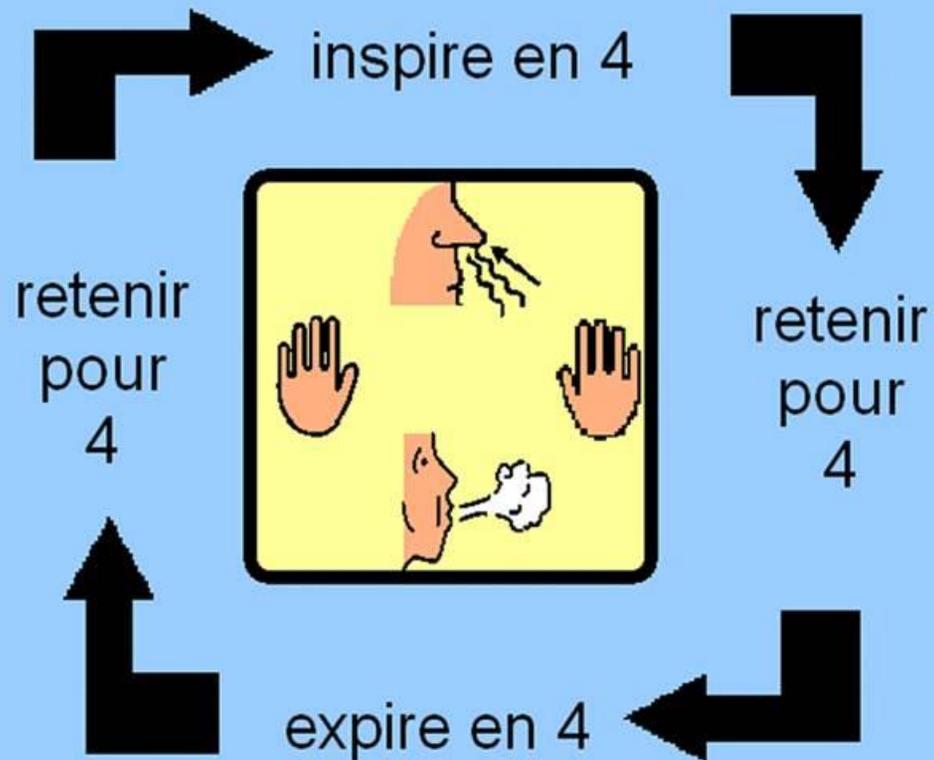


Nom de l'outil	Technique de relaxation « Respiration profonde »
Description :	Image pour enseigner à l'enfant à respirer par le nez et expirer par la bouche pour atteindre une respiration et une relaxation profondes.
Type d'outil :	Séquence visuelle
À quoi sert-il :	Amener la personne à utiliser un outil concret et imagé pour apprendre la respiration et la relaxation profondes.
Quand l'utiliser :	En tout temps, avant, pendant et après les épisodes de stress.
Comment l'utiliser :	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. Avec le temps, on amène la personne à utiliser la technique seule en estompant notre présence lors des pratiques. 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.

Respiration en carré



http://visuals.autism.net/main.php?g2_itemId=162