

# BIENVENUE !

## À propos

Je suis certaine que tous les parents, éducateurs et enseignants souhaitent accompagner les enfants vers la confiance, la sérénité et la solidarité.

Oui, je suis convaincue que les enfants peuvent grandir dans un environnement positif, rempli d'amour et de soutien.

Bienvenue :)



Je suis Amandine, fondatrice du blog **Une Maman Deux Maisons**, coach parentale certifiée et créatrice de contenus à destination **des familles et des professionnels de l'enfance !**

## Contact

### EMAIL

[messages@unemamandeuxmaisons.fr](mailto:messages@unemamandeuxmaisons.fr)

**UN PETIT TOUR PAR LE BLOG**  
[www.unemamandeuxmaisons.fr](http://www.unemamandeuxmaisons.fr)



**UNEMAMANDEUXMAISONS**

# CONDITIONS D'UTILISATION

## **Vous avez besoin de plus d'une licence ? Que faire ?**

1) Votre kit comprend une licence unique, ces fichiers sont destinés à un usage personnel **UNIQUEMENT**. Ils ne peuvent pas être utilisés comme freebies, cadeaux ou revendus de quelque manière que ce soit. Il s'agit de dessins originaux, créés et détenus par ©UNEMAMANDEUXMAISONS, qui ne peuvent en aucun cas être modifiés.

2) **Vous voulez imprimer beaucoup de copies ? Pour en savoir plus sur les licences étendues, [cliquez ici](#).**

## **C'est OK de :**

Nous avons consacré beaucoup d'efforts à la création de ce matériel et d'autres ressources pour aider les enfants à s'épanouir. Nous vous demandons de ne pas partager, copier, réutiliser, revendre ou intégrer ce matériel dans votre propre matériel.

Si vous avez un besoin particulier, veuillez nous envoyer un courriel à l'adresse [messages@unemamandeuxmaisons.fr](mailto:messages@unemamandeuxmaisons.fr)  
Nous serions ravis d'avoir de vos nouvelles :)

Nous vous remercions de votre achat et espérons qu'il apportera plus de joie à votre vie de famille ou de classe.

**copyright 2023 - Une Maman Deux Maisons**

Tous droits réservés. Permission accordée d'utiliser la ressource comme indiqué ci-dessus. La reproduction de ce produit est strictement interdite.

**UNEMAMANDEUXMAISONS**



# RAIN

## TECHNIQUE

*pour prendre conscience de ses émotions et de leurs déclencheurs*

# R

RECONNAÎT CE QU'IL EST EN TRAIN DE SE PASSER

*Prends conscience de ce que tu ressens, identifie et nomme tes émotions*

# A

ACCEPTE LE

*Autorise toi à vivre cette situation et accepte tes émotions*

# I

INSPECTE CE QUE TU RESSENS AVEC BIENVEILLANCE

*Observe ce qu'il se passe dans ton corps et dans ta tête. Qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ?*

# N

NE T'IDENTIFIE PAS À CETTE SITUATION

*Tes pensées et émotions ne te définissent pas. Elles passent comme la pluie.*

# S T O P

## Technique

*pour prendre de meilleures décisions quand tu te sens dépassé ou énervé*



**S**

Stop, arrête ce que tu es en train de faire et fais une pause.



*C'est comme si tu appuyais sur le bouton pause. Cette pause te donne le temps de réfléchir et de choisir ta réaction.*

**T**

Take a breath. Respire profondément.

*Autorises-toi à faire une pause et à respirer pendant une minute. Inspire de l'énergie positive et expire tes tracas.*

**O**

Observe ce que tu ressens dans ton corps et dans ta tête. Observe aussi la situation comme si tu regardais un film.

*Que s'est-il passé ? Comprends-tu pourquoi tu te sens ainsi ?*

**P**

Prends une décision réfléchie.

*Maintenant que tu as pris le temps de faire une pause, choisis comment tu souhaites réagir.*