Le figement, la fuite et le combat

Quand le cerveau sonne l'alarme...

Parfois, nous avons
l'impression de ne pas
pouvoir bouger ou penser.

Alors nous **figeons**.

D'autre fois, nous
avons envie de partir.

Alors nous **fuyons**.

Il peut aussi arriver que nous
voulions frapper et crier.

Alors nous **combattons**.

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™
Aider les familles. Protéger les enfants.

NEW DIRECTIONS

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (pour le graphisme et la mise en page).
© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. et New Directions for Children, Youth and Families (pour le contenu). Tous droits réservés.

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Le logo de New Directions est la propriété de New Directions for Children, Youth and Families.

Si je figeais, j'aurais l'impression que...

... je suis gelé

... je n'arrive plus à parler

... ma tête flotte au-dessus de mon corps

... je disparais

... je suis bloqué

... je deviens toute petite

... mon cœur bat très vite, puis si doucement que je ne l'entends plus

... je suis invisible

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™
Aider les familles. Protéger les enfants.

NEW DIRECTIONS

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (pour le graphisme et la mise en page).
© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. et New Directions for Children, Youth and Families (pour le contenu). Tous droits réservés.

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Le logo de New Directions est la propriété de New Directions for Children, Youth and Families.

Si je fuyais, je crois que...

... je m'en irais très, très loin

... je m'élancerais comme un cheval de course

... je me sentirais étourdi

... je sentirais mon cœur résonner comme un tambour

... je parlerais à un train d'enfer

... je serais à bout de souffle

... je voudrais m'enfuir aussi vite que possible

... je bondirais de peur

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™
Aider les familles. Protéger les enfants.

NEW DIRECTIONS

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (pour le graphisme et la mise en page).
© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. et New Directions for Children, Youth and Families (pour le contenu). Tous droits réservés.

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Le logo de New Directions est la propriété de New Directions for Children, Youth and Families.

Si je combattais, je voudrais...

... frapper sur quelque chose

... me battre comme un chevalier

... exploser comme un volcan

... rugir comme un lion

... donner des coups de pied

... lutter pareil à un gorille

... cracher du feu

... devenir aussi grand qu'un géant

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™
Aider les familles. Protéger les enfants.

NEW DIRECTIONS

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (pour le graphisme et la mise en page).
© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. et New Directions for Children, Youth and Families (pour le contenu). Tous droits réservés.

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Le logo de New Directions est la propriété de New Directions for Children, Youth and Families.

Quand je suis calme et en sécurité, je veux...

... m'amuser avec mes amis

... jouer

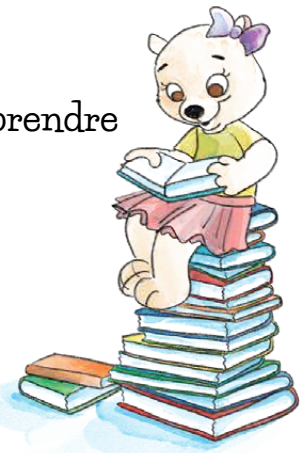
... prendre une grande respiration

... m'occuper de mes émotions

... rire comme un singe

... être curieux comme un détective

... apprendre



... me faire entendre et comprendre des autres

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™
Aider les familles. Protéger les enfants.

NEW DIRECTIONS

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (pour le graphisme et la mise en page).
© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. et New Directions for Children, Youth and Families (pour le contenu). Tous droits réservés.

CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Le logo de New Directions est la propriété de New Directions for Children, Youth and Families.