

Demander de l'aide à un adulte	Se retirer de la situation	Utiliser un objet sensoriel
Lire un livre	Visualiser un lieu calme	Compter jusqu'à 10
Ignorer	Utiliser ma technique de respiration	Serrer mes mains ensemble
Faire des étirements	Aller dans un endroit paisible	Faire du yoga
Dessiner ou écrire ce qui ne va pas	Jouer à un jeu de cartes en solitaire	Colorier un mandala

Faire du collimage (scrapbooking)	Écrire dans un journal	Faire un dessin ou un gribouillage
Jouer à un jeu de société (à une personne)	Regarder une lampe à lave	S'allonger
Se promener dans le corridor	Faire des casse- têtes	Résolution de labyrinthes

Danser	Courir	Faire des poses de yoga
Faire des fentes (lunges)	Faire des accroupissements (squats)	Se servir d'une corde à danser
Faire des pompes (push-ups)	Faire des sauts en étoile (jumping jacks)	Faire des redressements assis
Courir sur place pendant 30 secondes	Faire des flexions de genoux	Rouler une balle sous ses pieds
Faire des étirements	Monter et descendre des escaliers en courant	Se rendre au gymnase, aller dehors

Écouter de la musique	Chanter quelques-unes de mes chansons favorites	Jouer un instrument de musique
Composer des paroles de musique	Rédiger un poème	Écrire une histoire
Dessiner	Peindre sur du papier/une toile	Faire une murale
Faire de la photographie	Faire de la poterie	Faire de l'origami
Concevoir une chorégraphie de danse	Jeu de rôle ou improvisation	Confection de masques

Déchirer du papier pour le mettre au recyclage	Faire éclater du papier bulle	Chiffonner du papier
Déchirer du carton	Écraser de la pâte à modeler	Étirer un élastique ou une chambre à air (« tripe »)
Lancer des balles en Velcro sur une cible	Botter un ballon contre un mur	Exprimer sa frustration verbalement
Faire de la boxe	Crier dans un oreiller	Construire et démolir
Enfoncer des clous dans un morceau de bois	Faire des travaux lourds (jardinage, pelleter, déplacer des meubles)	

<p>Création de LEGO pour les adolescents</p>	<p>Travailler le bois</p>	<p>Fabriquer un bracelet/bijou</p>
<p>Faire du tricot avec un tricotin</p>	<p>Tricotage français avec un tricotin en bois ou en carton (corking)</p>	<p>Projet de couture</p>
<p>Projet de création avec des billes</p>	<p>Crochetage de tapis</p>	<p>Confection de couette</p>
<p>Construire une sculpture en fil de fer</p>	<p>Faire des expériences en recherche</p>	<p>Robotique/technologies</p>
<p>Cuisiner/Faire des pâtisseries</p>		