

## Mon kit de réconfort

Un kit de réconfort est un ensemble de choses, d'objets que vous conservez à la **portée de la main** et que vous pouvez utiliser quand vous vous sentez anxieuse, triste, angoissée, submergée ou tout simplement quand vous avez besoin d'un peu de réconfort.

Il est suggéré de vous procurer un contenant avec un couvercle (petite boîte, étui à crayon rigide, etc.) où vous pourrez conserver le contenu de votre kit de réconfort.

Que devrait contenir votre kit? Voici quelques suggestions :

- Objet symbolique (talisman, bijoux, bibelot, bout de tissu, porte-bonheur, etc.)
- Objet représentant votre espace imaginaire sécurisant
- Photos d'objets, d'éléments ou de paysage, trop grands pour être mis dans un kit (Photo de famille, de la mer, votre foyer, etc.)
- Chose qui vous rappelle une odeur réconfortante (Parfum, baume, pot-pourri, etc.)
- Techniques d'ancrage et de respiration (5-4-3-2-1)
- Poèmes, textes, petites phrases réconfortantes
- Numéro de téléphone de personnes sur qui vous pouvez compter
- Toute autre chose que vous trouvez réconfortante (toutou, doudou...)

On vous suggère d'apporter avec vous votre kit ou un élément de celui-ci aussi souvent que vous croyez qu'il pourrait être utile lors des rencontres.

