

MON RETOUR AU CALME



Quand je me sens bouleversé(e), j'ai des outils
pour me calmer et me sentir mieux.

1. JE RECONNAIS CE QUE JE VIS

Coche ce qui arrive quand je suis bouleversé(e).

DANS MON CORPS...



Mon cœur bat
vite

☐


Mes muscles sont
tendus

☐


J'ai chaud ou je
suis tout(e) agité(e)

☐


Mon ventre est
serré

☐


J'ai mal à
la tête

☐

DANS MA TÊTE ET MES ÉMOTIONS...



Je suis en
colère

☐


Je suis
triste

☐


Je suis inquiet(ète)
ou stressé(e)

☐


Je suis frustré(e)
ou déçu(e)

☐


J'ai besoin d'un
retour au calme

☐

QU'EST-CE QUI M'A DÉRANGÉ(E) ?

Je peux l'écrire ou le dessiner.



POUR MES PARENTS

Aider votre enfant à
nommer ce qu'il vit
est la première étape
pour l'aider à se calmer.
Restez disponible,
calme et bienveillant.

2. JE CHOISIS UN OUTIL



Quand je sens que ça déborde, je choisis une stratégie qui m'aide à me calmer. Je peux en essayer plusieurs !

Respirer
lentement


☐

Compter
jusqu'à 10


☐

Prendre un
câlin ou un
doudou


☐

Boire un verre
d'eau


☐

Aller dans mon
coin calme


☐

Écouter une
chanson calme


☐

Faire un dessin
ou colorier


☐

Lire un livre
ou regarder
les images


☐

S'étirer ou faire
des mouvements
doux


☐

Penser à un
endroit où je
me sens bien


☐

3. APRÈS, JE PRENDS SOIN DE MOI



MAINTENANT, JE ME SENS...

Colorie le visage qui montre
le mieux comment tu te sens.



JE SUIS FIER(ÈRE) DE MOI !

Parce que j'ai pris le temps
de me calmer.



CE QUI M'A AIDÉ LE PLUS AUJOURD'HUI :



POUR MES PARENTS



Félicitez chaque petit geste
de votre enfant. Avec le temps
et de la pratique, il développera
son autonomie émotionnelle.

