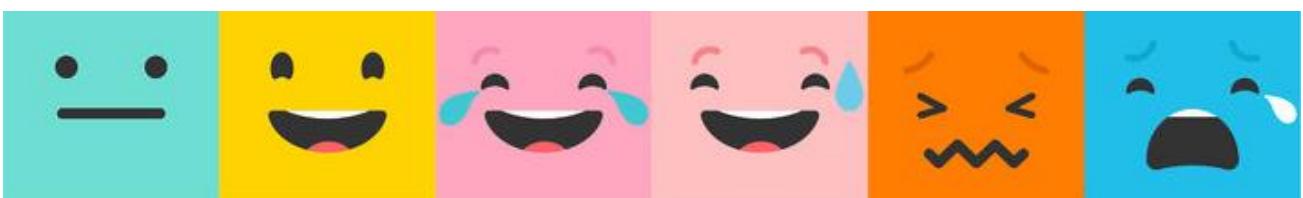




LES CARTES DE RETOUR AU CALME



En cas de grosse colère ou de frustration, ces cartes permettront à vos enfants de trouver une solution.

Il suffit de les imprimer sur du papier cartonné, de les découper et de les relier (avec un anneau, un ruban, une ficelle, une attache parisienne...) ou de les glisser dans une enveloppe.

A chaque fois que le besoin s'en fera ressentir (activité difficile à réussir, dispute avec un ami, sentiment d'injustice...) il suffira de regarder les 18 cartes à la recherche de la (ou des) solution(s) !

Vous pouvez bien évidemment créer vos propres cartes pour des solutions plus personnalisées...



Je m'arrête

Je réfléchis

J'agis

Je compte jusqu'à 10

1 2 3
4 5 6 7
8 9 10

J'inspire profondément



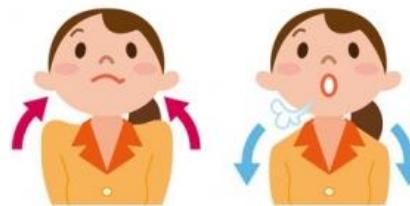
Comme si je sentais une fleur

J'expire profondément



Comme si je soufflais sur une bougie

J'inspire et j'expire 10 fois



Je m'étire



Je saute



sur place
à la corde
à l'élastique

Je malaxe ou j'écrase



une balle anti-stress
un Squishy
de la pâte à modeler

Je prends de la distance



Je m'isole dans une pièce calme
Je vais marcher dans le jardin

Je pense
à quelque chose
qui me rend
heureux



Je pense à
une réussite



Je dessine



Je colorie



J'écris ou je
dessine mes
soucis



J'écoute de
la musique



Je déchire le papier

Je me repose



Je m'allonge
je peux fermer les
yeux

Je lis



Ou je demande qu'on
me lise une histoire

Je fais un
câlin



à mon doudou
à mon animal
à maman/papa