



# 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



Je déchire le papier

J'écoute de  
la musique



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