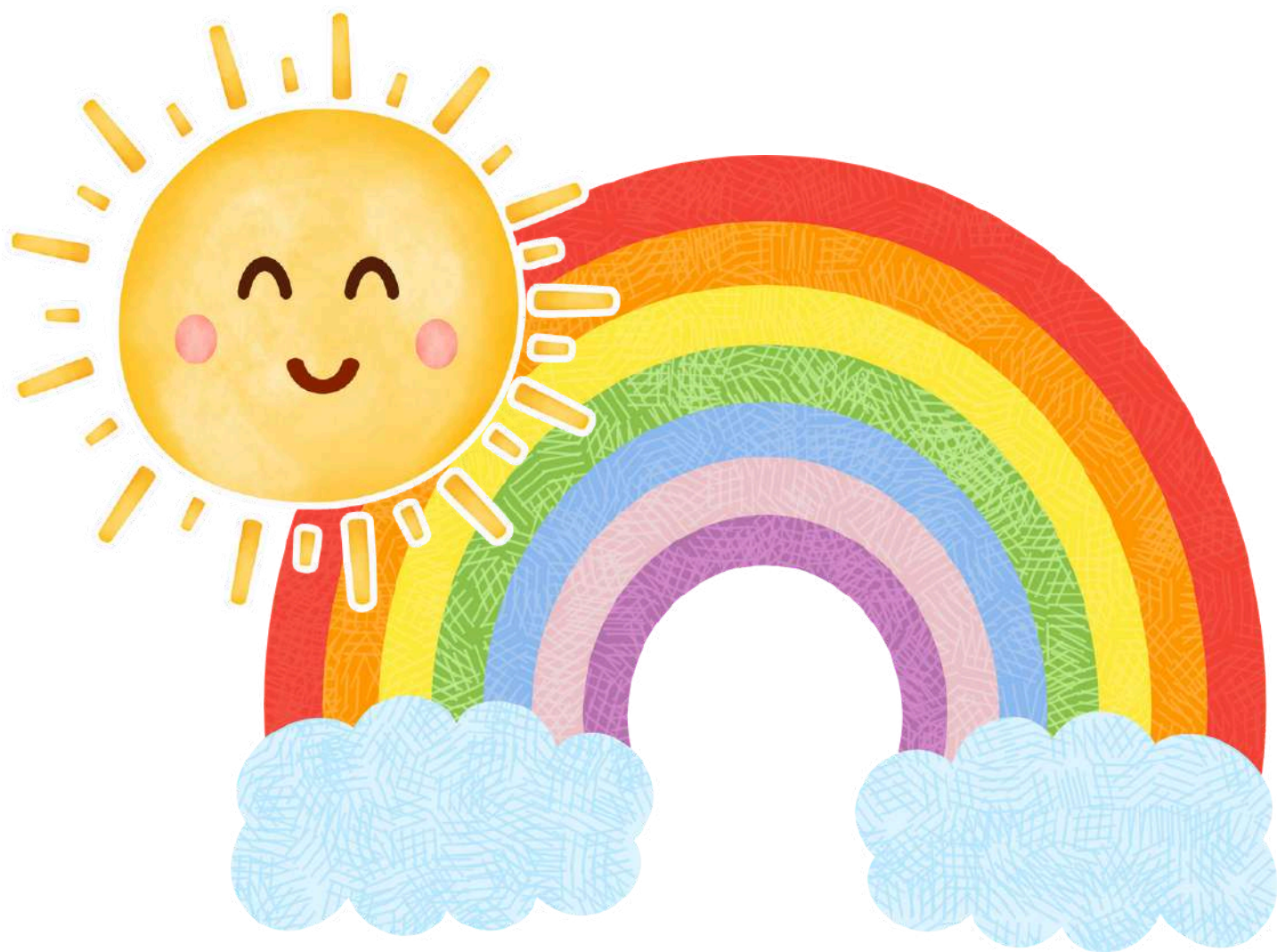
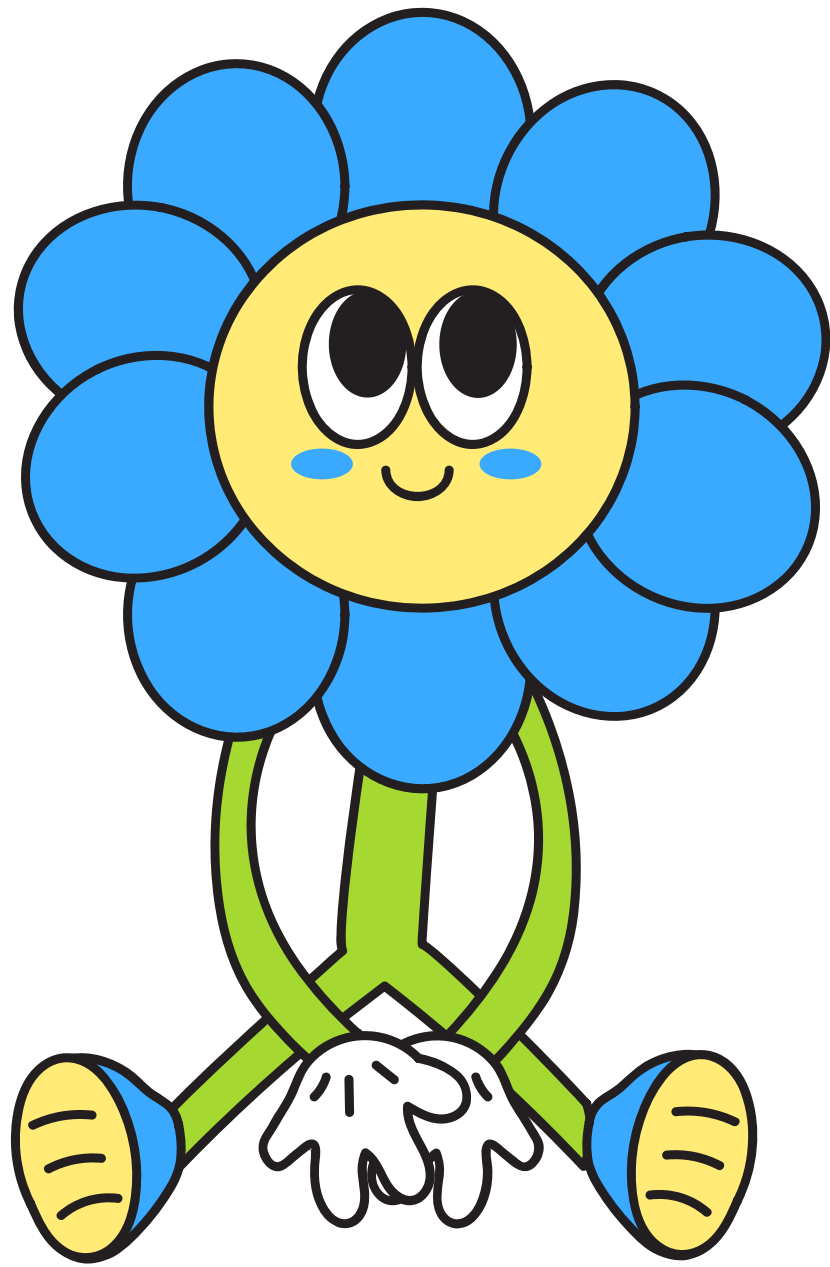


Coin calme



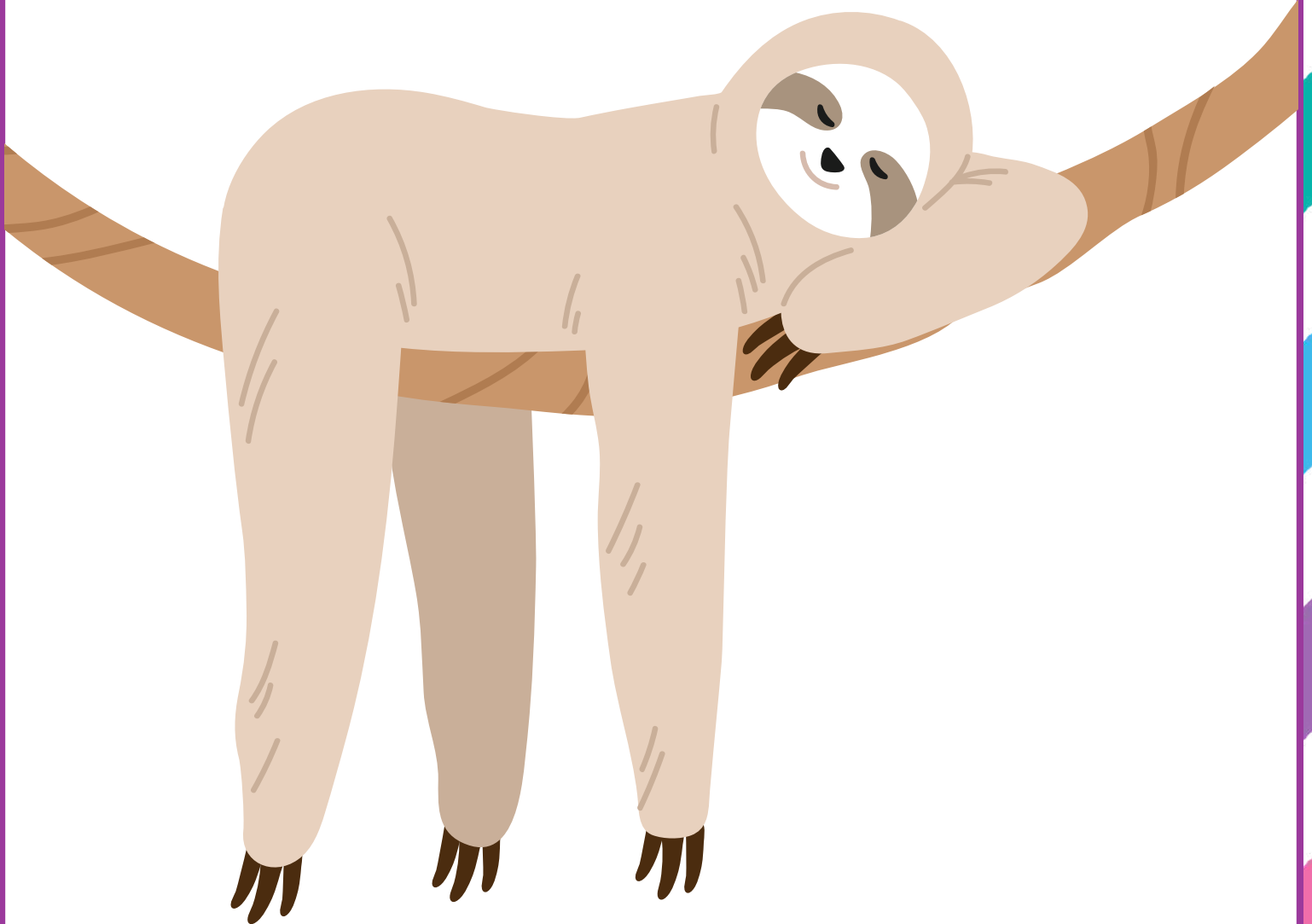


**Fais une pause,
écoute ton coeur !**



***Ferme les yeux
et détends-toi !***

*Le calme
c'est magique !*



JE SUIS

GENTIL

JE SUIS

BRAVE

JE SUIS

BRILLANT

JE SUIS

CAPABLE

JE SUIS

AIMÉ

JE SUIS

UNIQUE

JE SUIS

GÉNIAL

JE SUIS

IMPORTANT

JE SUIS

FORT

Astuces pour t'aider a te calmer



**Prends 3
respirations
lentes**



**Compte
jusqu'à
10**



**Colorie
quelque
chose**



**Écoute de
la musique
douce**



**Câline un
animal en
peluche**



**Imagine
ton lieu
préféré**



**Fais quelques
mouvements**

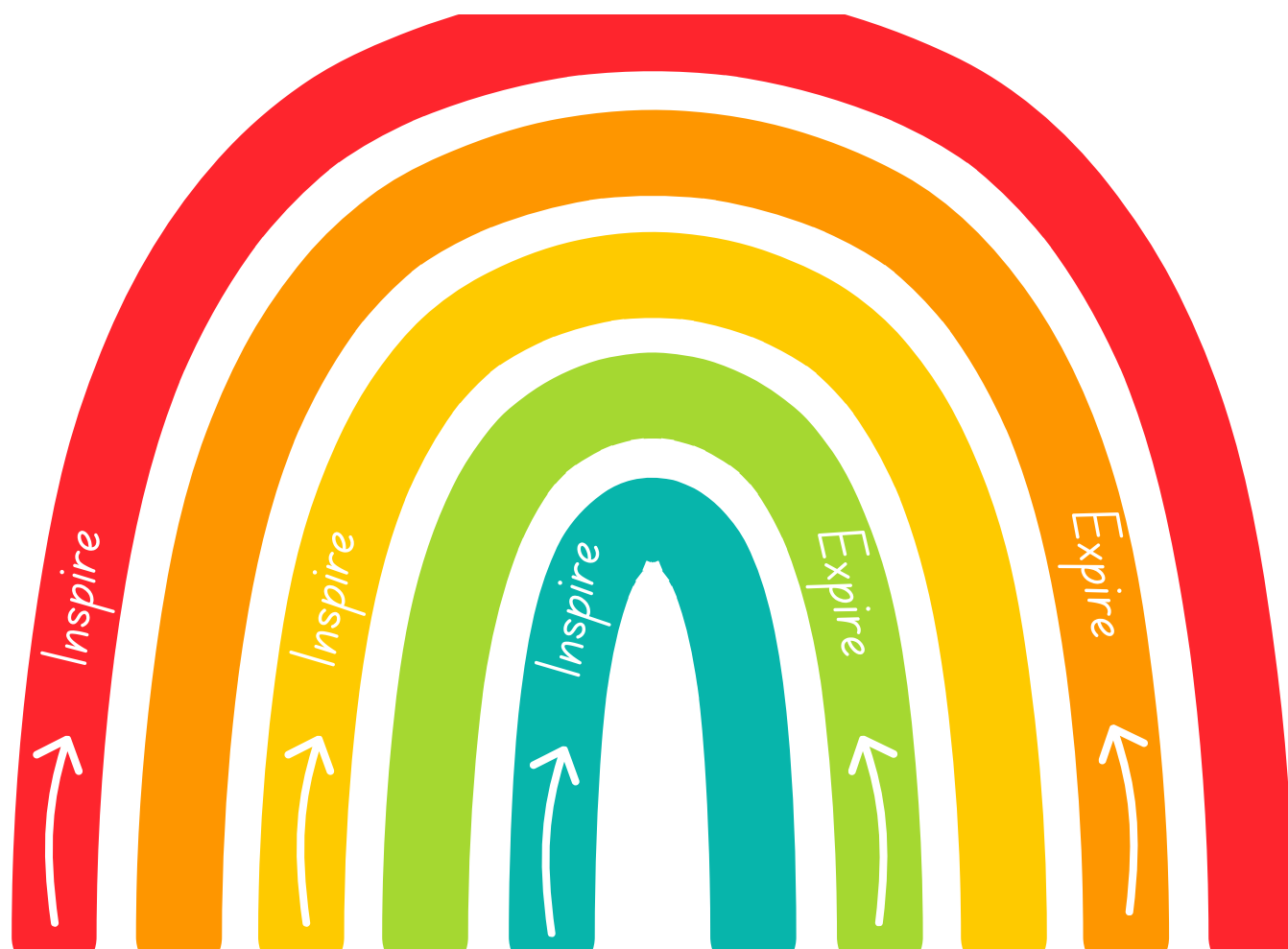


**Lis un
livre**



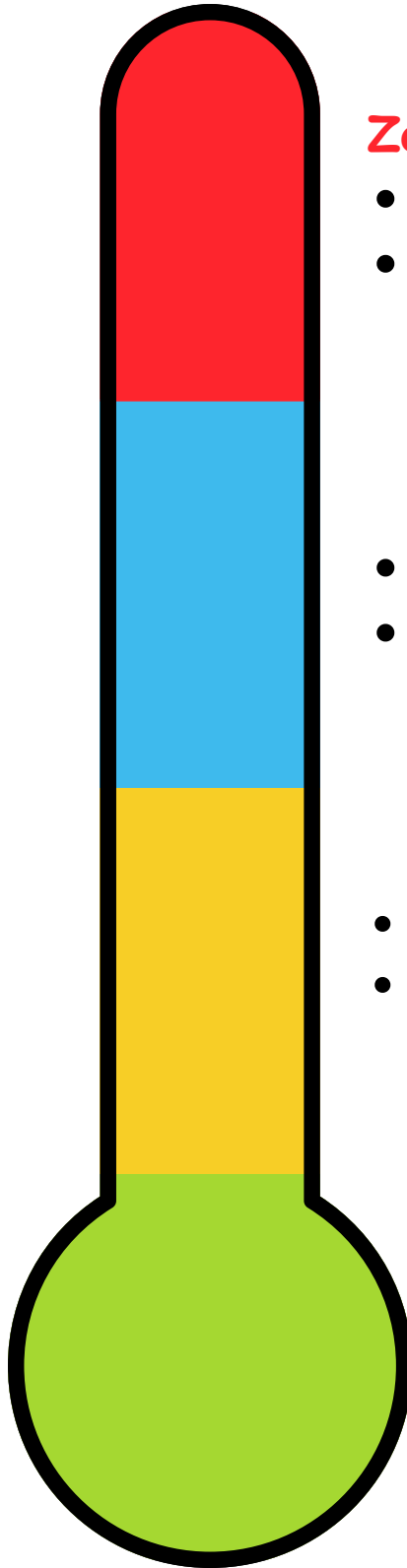
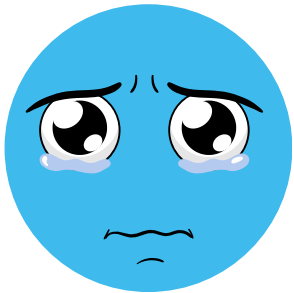
**Joue avec
un animal**

Respiration arc-en-ciel



Place ton doigt sur le côté gauche de l'arc-en-ciel. Trace l'arc rouge en inspirant. Expire en traçant l'arc orange de l'arc-en-ciel vers l'arrière. Répète ces étapes pour chaque arc de l'arc-en-ciel.

Comment te sens-tu?



Zone rouge : grandes émotions

- En colère, frustré ou dépassé
- Tu dois te calmer et respirer

Zone bleue : basse énergie

- Fatigué, triste ou ennuyé
- Tu as besoin d'un repos confortable ou d'un câlin

Zone jaune : agité ou inquiet

- Agité, excité ou nerveux
- Tu as besoin d'une pause ou d'une activité apaisante

Zone verte : tout va bien

- Calme et concentré
- Tu es prêt(e) à apprendre ou à jouer seul ou avec tes amis

5-4-3-2-1



Cite 5 choses que tu vois



Cite 4 choses que tu touches.



Cite 3 choses que tu entends.



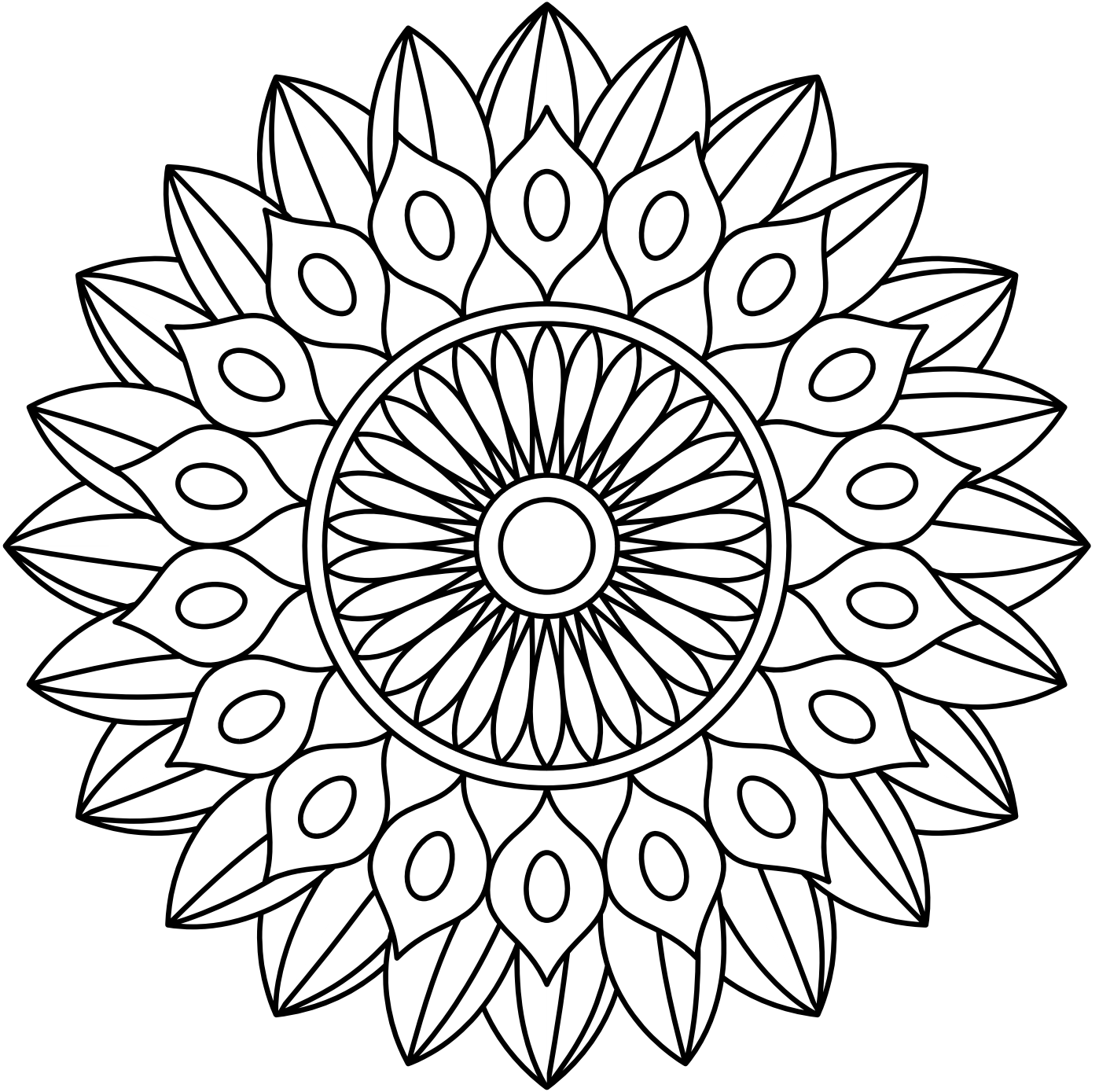
Cite 2 choses que tu sens.



Cite 1 chose que tu goûtes.

Colore ton calme

Respire profondément
et trouve ton endroit paisible.



Colorie les motifs avec tes couleurs favorites.
Laisse ton esprit se reposer en coloriant.

Avant de parler

PEN**S**E

P – est-ce **PLAISANT** ?

E – est-ce **EXACT** ?

N – est-ce **NECESSAIRE** ?

S – est-ce **SAGE** ?

E – est-ce **EXEMPLAIRE** ?