

LE PETIT CAHIER DU RETOUR

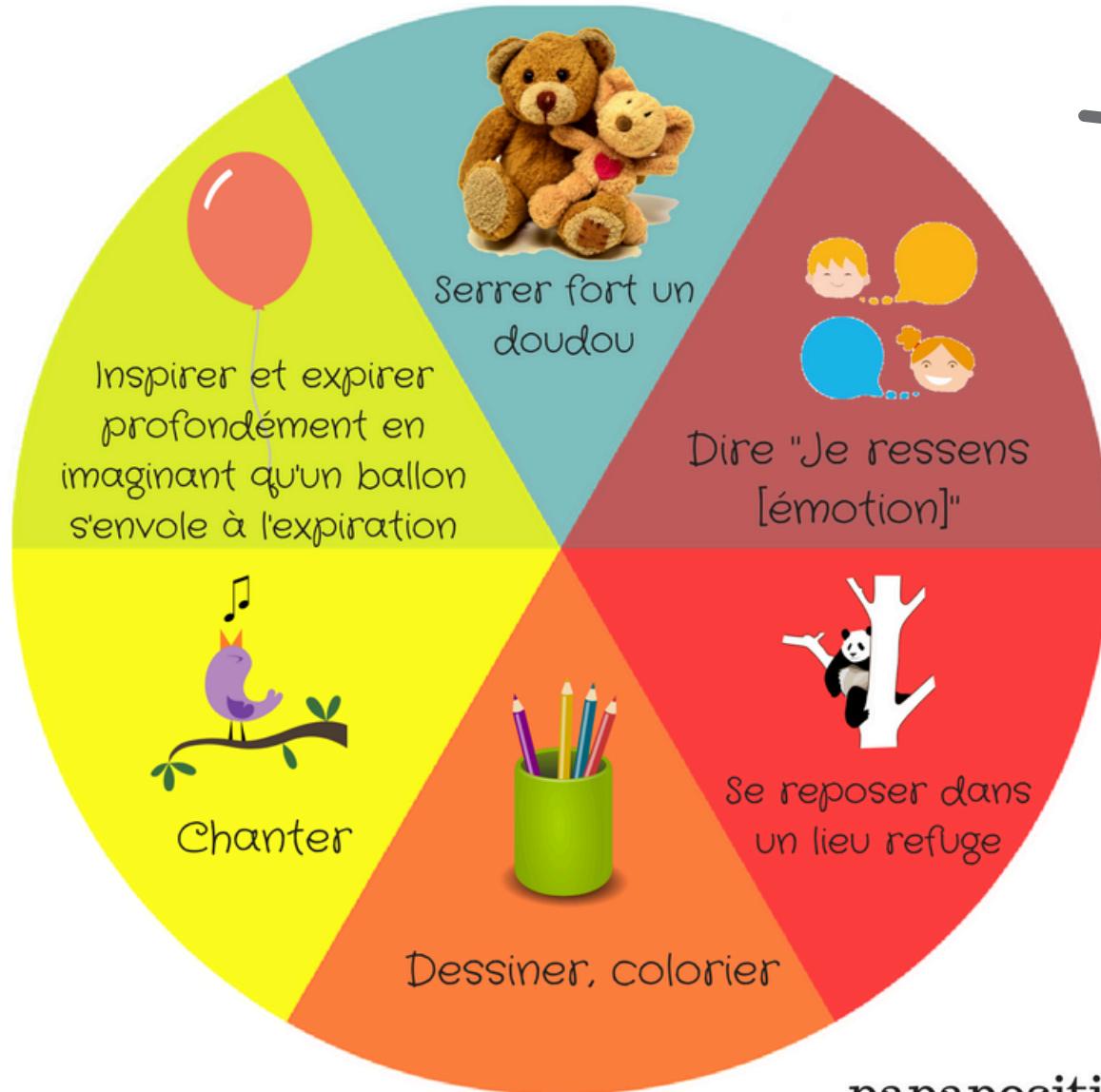
AU CALME

15 outils à découvrir

*Papapositive**



La roue des choix pour revenir au calme



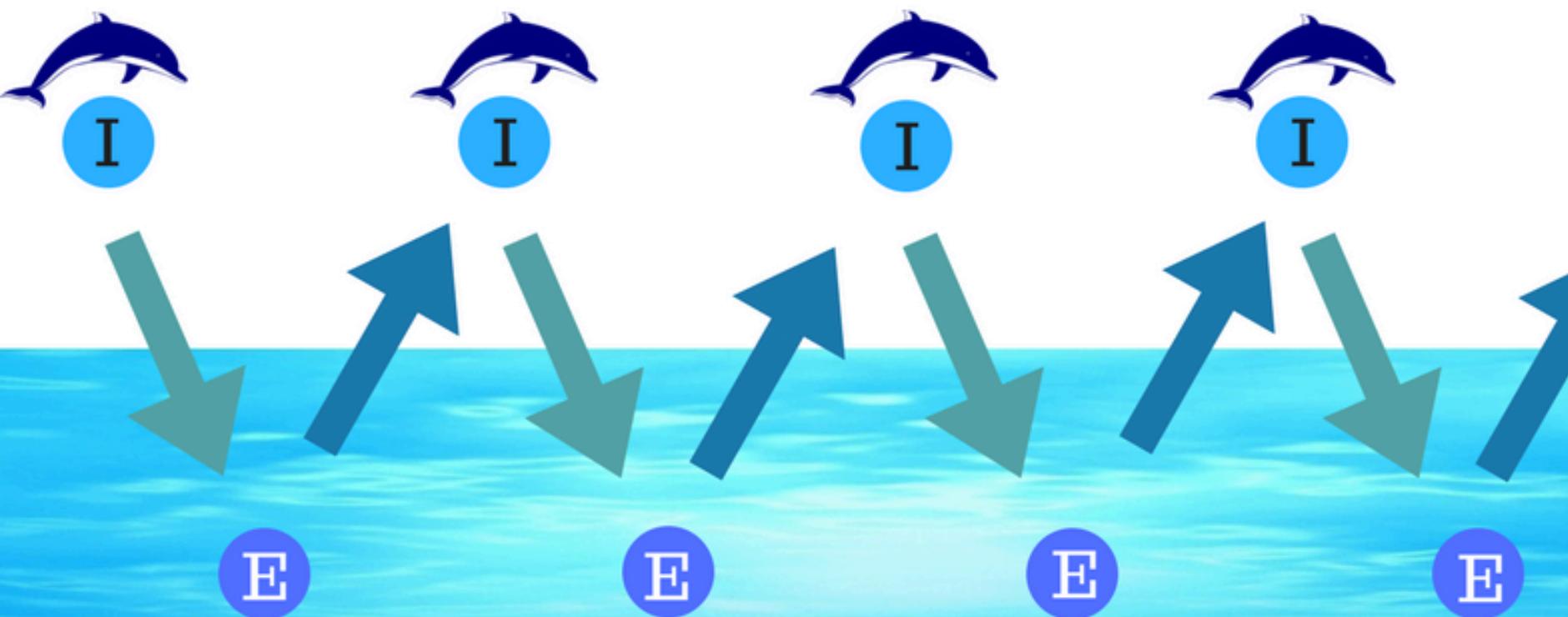
La main de retour au calme



papapositive.fr

Pdf à télécharger ici

**Aide le dauphin à sauter en inspirant
lorsqu'il plonge et expirant quand il
remonte à la surface.**



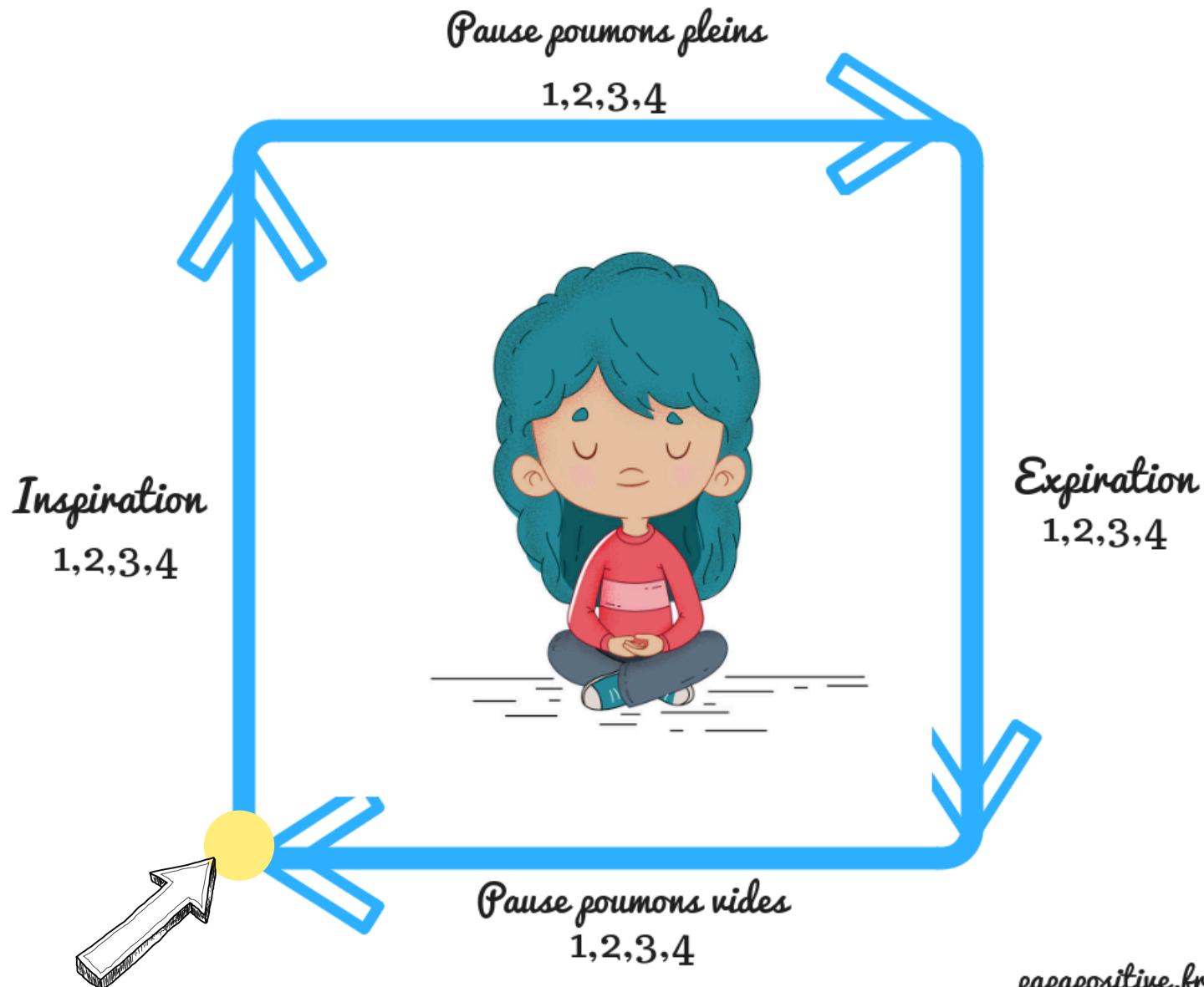
Pour t'apaiser, demande un câlin !

Les 3 C
1 Câlin
pour
Calmer
1 Colère



La respiration au carré

Inspire et expire en comptant jusqu'à 4

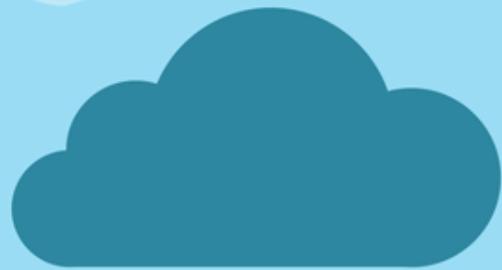


TU PEUX suivre avec ton doigt en
commençant ici et en
synchronisant ta respiration

papapositive.fr

Souffle, souffle, souffle

Quand tu es
énervé(e), en
colère ou de
mauvaise
humeur



Souffle
profondément
pour repousser
les nuages noirs



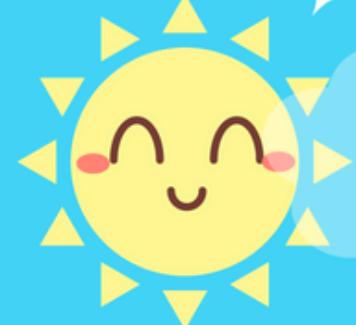
1 fois
2 fois
3 fois



Souffle,
souffle,
souffle.

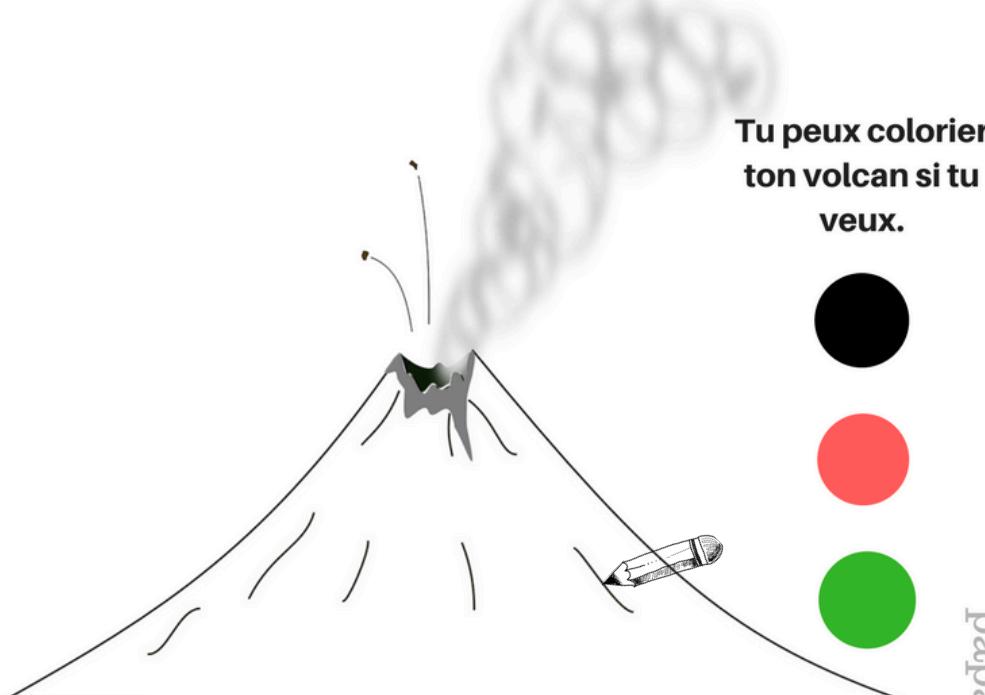
papapositive.fr

Le soleil
est
revenu !



Comment
te sens-tu ?

Le volcan de la colère



Tu peux colorier ton volcan si tu veux.



papapositive.fr

La colère est comme un volcan prêt à entrer en éruption.

Souffle sur le volcan pour l'apaiser !

L'air frais fait baisser la température et la pression. Ton souffle refroidit et calme le volcan.

Inspire par le nez puis expire lentement par la bouche, jusqu'à ce que l'atmosphère soit de nouveau agréable.



Pour augmenter l'efficacité, tu peux aussi boire un verre d'eau. Le feu s'éteindra plus vite.



Merci !

Bouger pour s'apaiser !

Choisis une activité qui te plaît pour te sentir bien !



Saute sur place



Marche ou cours



Fais du Yoga



Saute
sur un ballon de gym



Danse et chante

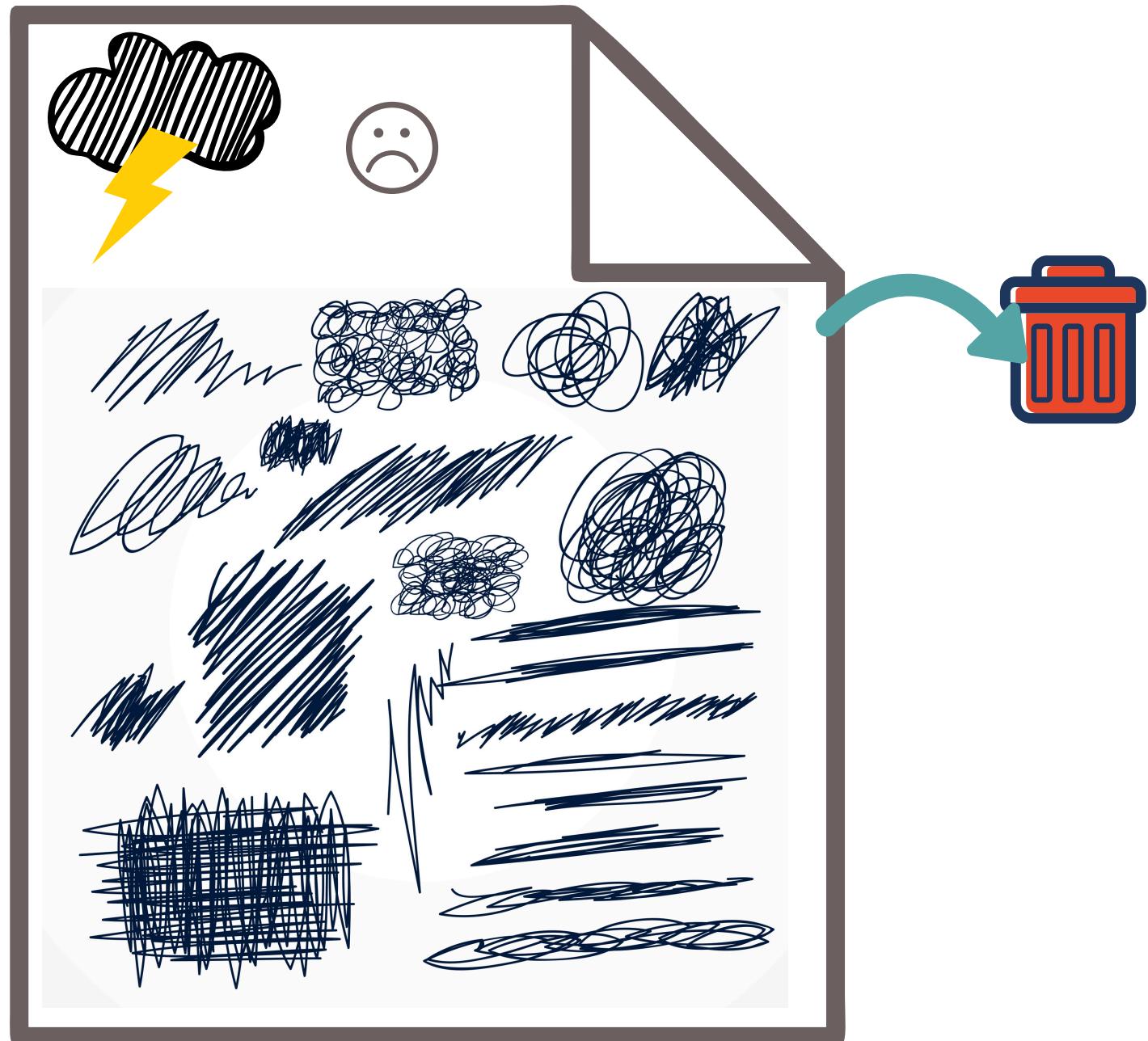


Fais des bulles

Gribouillage

Sur une feuille, gribouille pour évacuer tes soucis et ton stress.

Puis déchire et jette cette feuille. Comment te sens-tu ?



Mon baromètre du stress

À quel niveau est mon STRESS ?



Je bouge et je fais du sport pendant 30 minutes.



Je fais un câlin.



Je visualise un lieu où je me sens bien.



Je marche pour m'éloigner de la source de mon stress.



J'écoute une musique calme ou je chante dans ma tête.



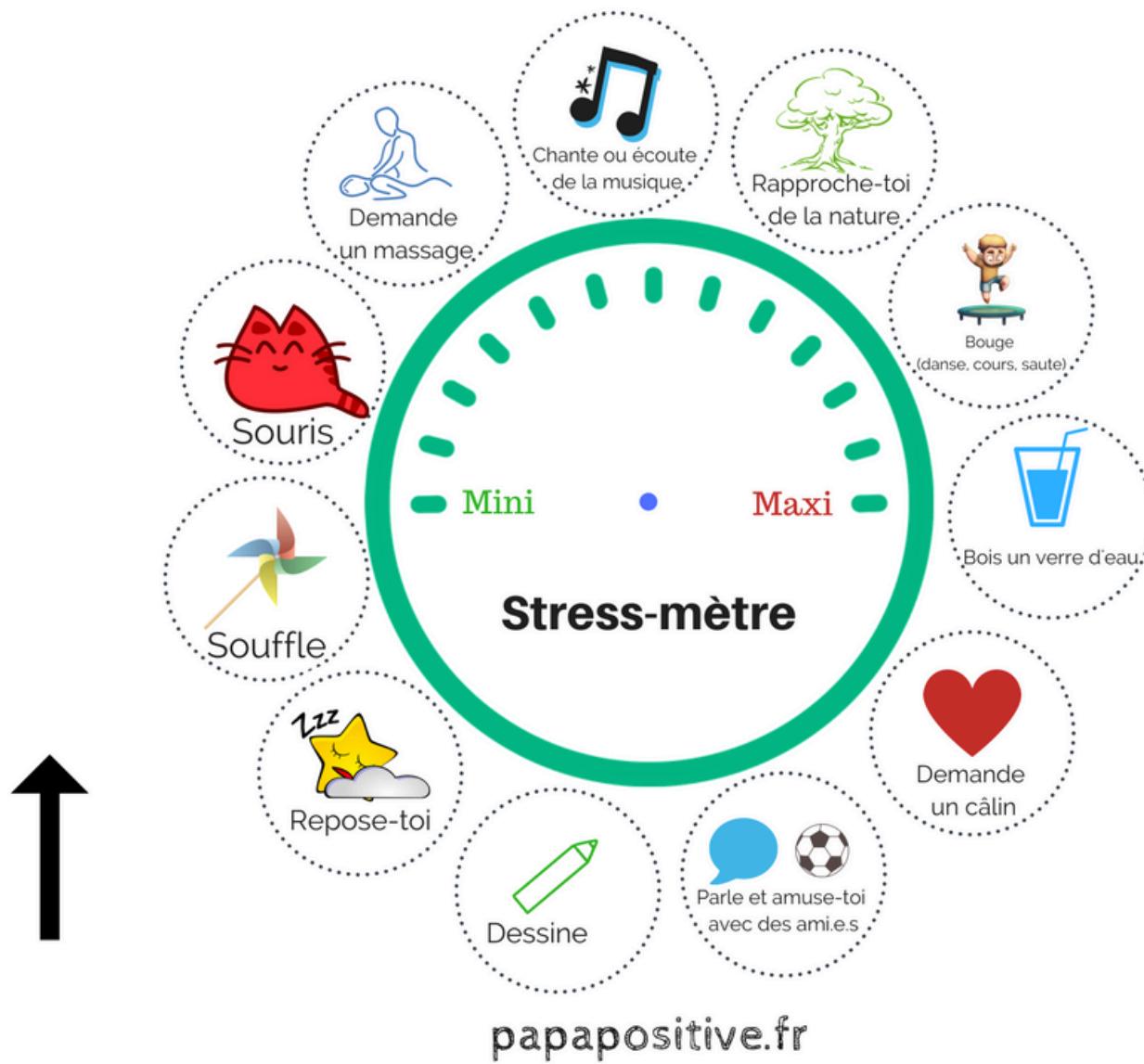
Je ferme les yeux. J'inspire par le nez comme si je sentais le parfum d'une fleur. J'expire par la bouche en imaginant que le stress sort de mon corps.



Je bois un verre d'eau lentement.

Fabrique ton stress-mètre !

Découpe ce stress-mètre, estime ton niveau de stress puis choisis un moyen de l'apaiser

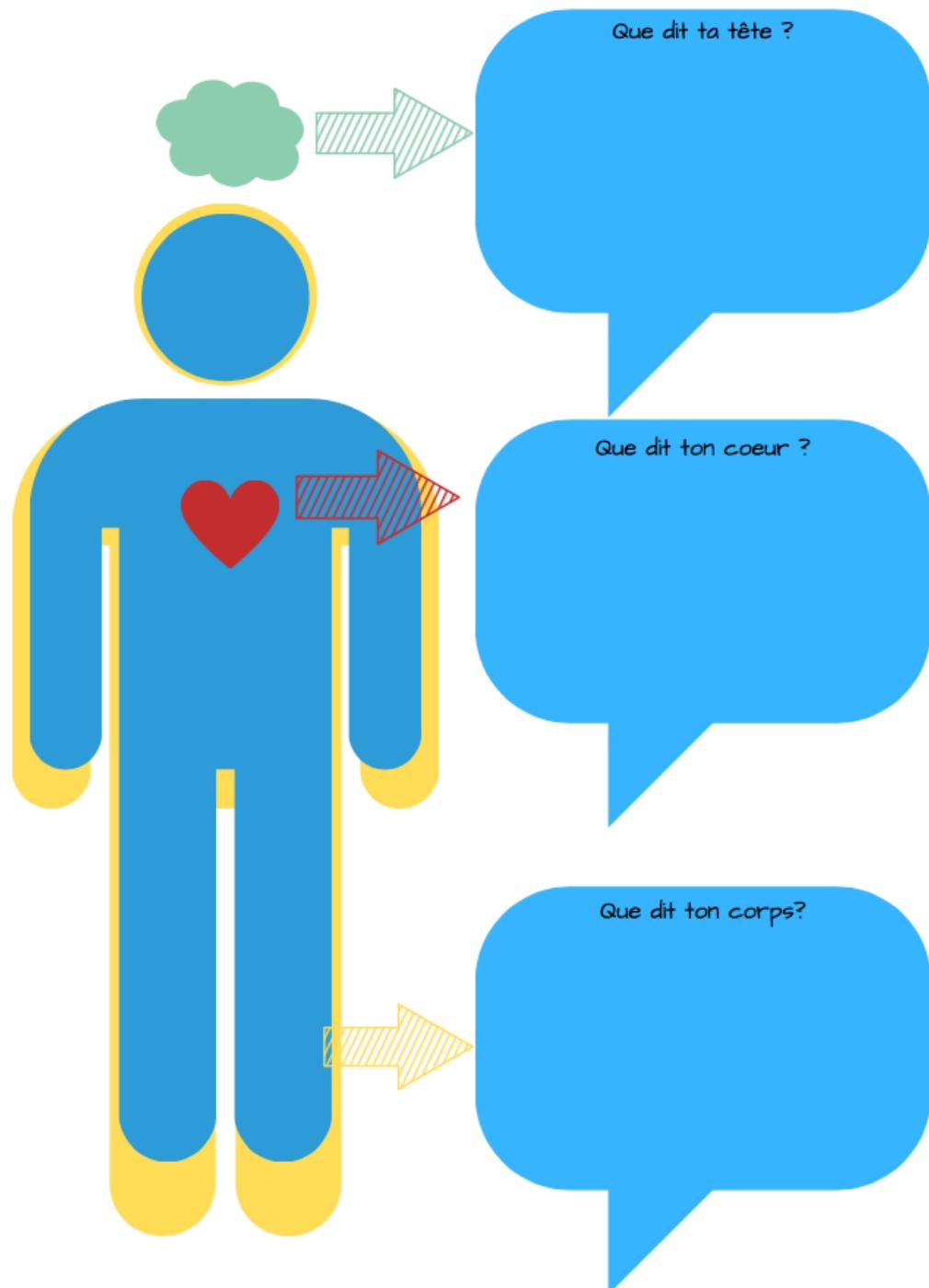


Colorie ce mandala avec les couleurs que
tu préfères



Le bonhomme tête/coeur/corps

Tes pensées



Besoin d'explications supplémentaires ?

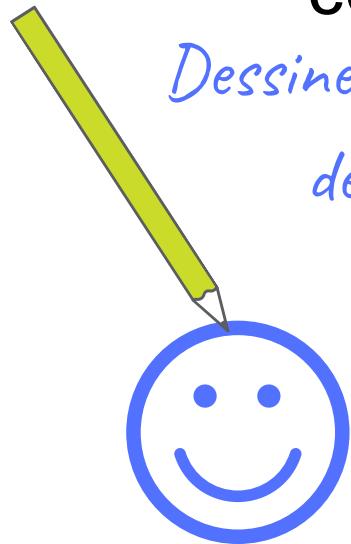
Cliquez ici.

Papapositive.fr

L'humour

"Un sourire apporte de la joie, de la confiance et balaye les soucis !"

Dessine des sourires sur cette feuille et souris à ton tour ou demande à quelqu'un de te raconter une blague !



1

Montre l'émotion que tu ressens en ce moment.



Dégoût



Colère



Malaise



Peur



Tristesse



Joie

papapositive.fr

2

Cite l'émotion que tu ressens :

" JE RESENDS ... "



3

Prends une **LOOOONGUE** inspiration.

COMpte SUR TES DOIGTS (1,2,3,4,5)

SOUFFLE PROFOOOONDÉMENT

COMpte SUR TES DOIGTS (1,2,3,4,5)

Comme pour gonfler un ballon rempli de ton émotion.



4

FERME LES YEUX ET IMAGINE QUE TU LÂCHES CE BALLON

QUI MONTE ALORS DANS LE CIEL.

Comment te sens-tu maintenant ?

