

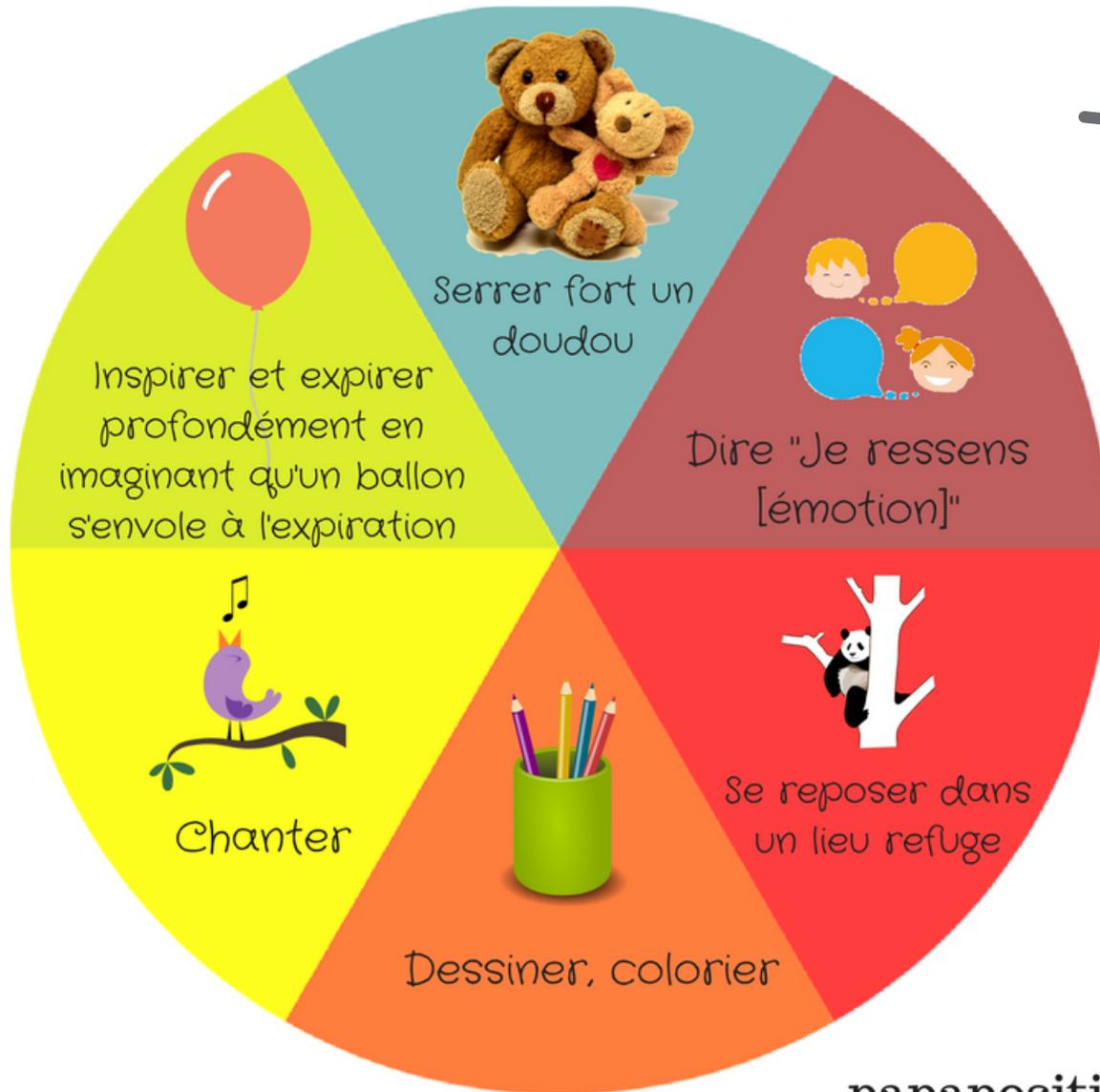
# **LE PETIT CAHIER DU RETOUR AU CALME**

15 outils à découvrir

Téléchargement gratuit



# La roue des choix pour revenir au calme



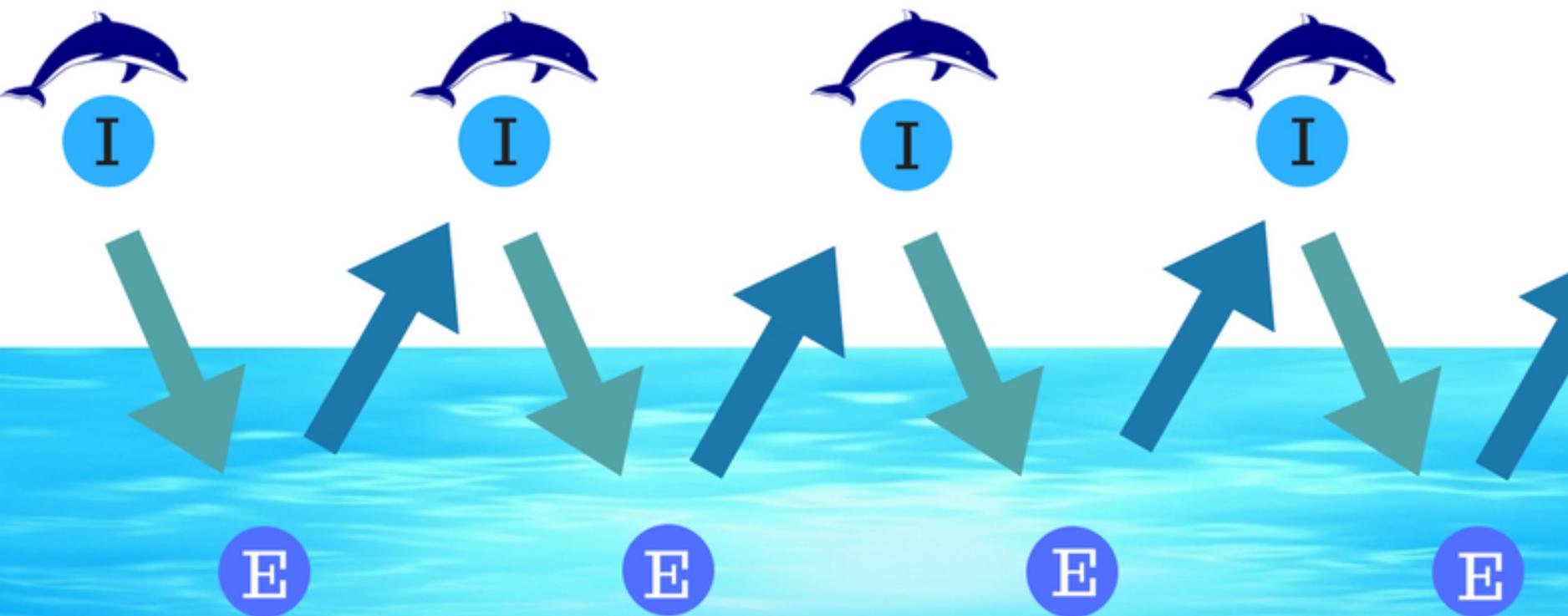
[papapositive.fr](http://papapositive.fr)

# La main de retour au calme



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

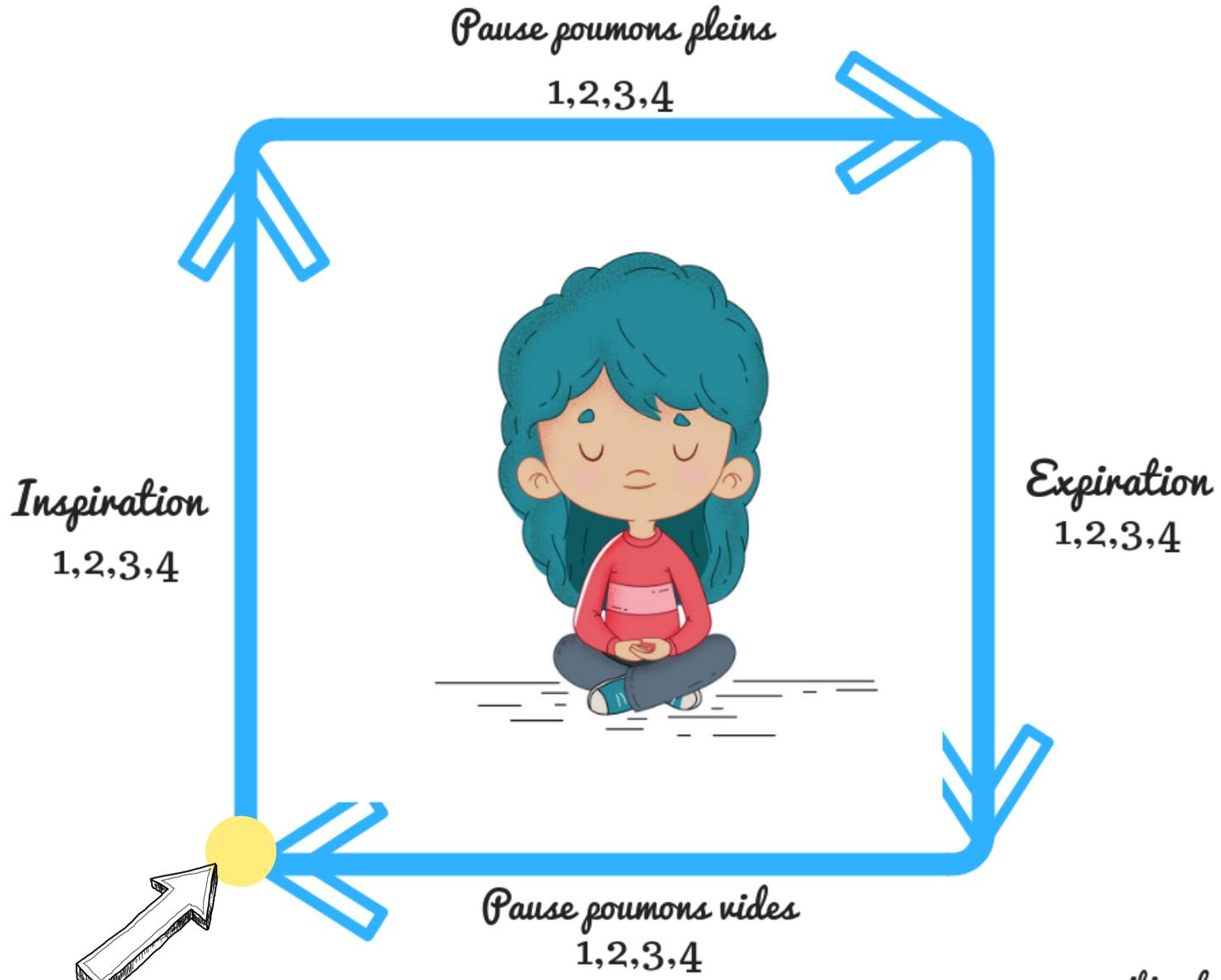
Calmer

1 Colère



# La respiration au carré

Inspire et expire en comptant jusqu'à 4

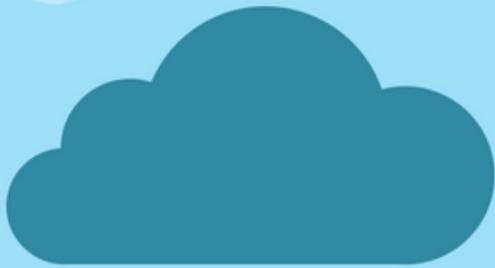


Tu peux suivre avec ton doigt en commençant ici et en synchronisant ta respiration

*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.

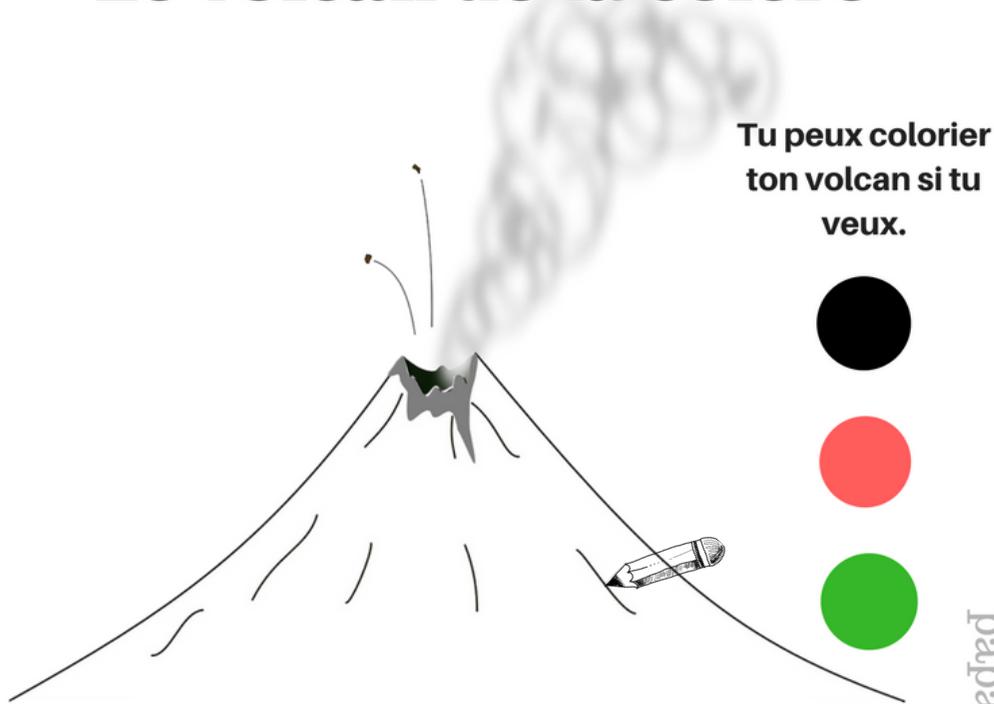
[papapositive.fr](http://papapositive.fr)

Le soleil  
est  
revenu !



Comment  
te sens-tu ?

# Le volcan de la colère



papapapositive.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



Une séance ici 

Fais du yoga



Saute sur un ballon de gym



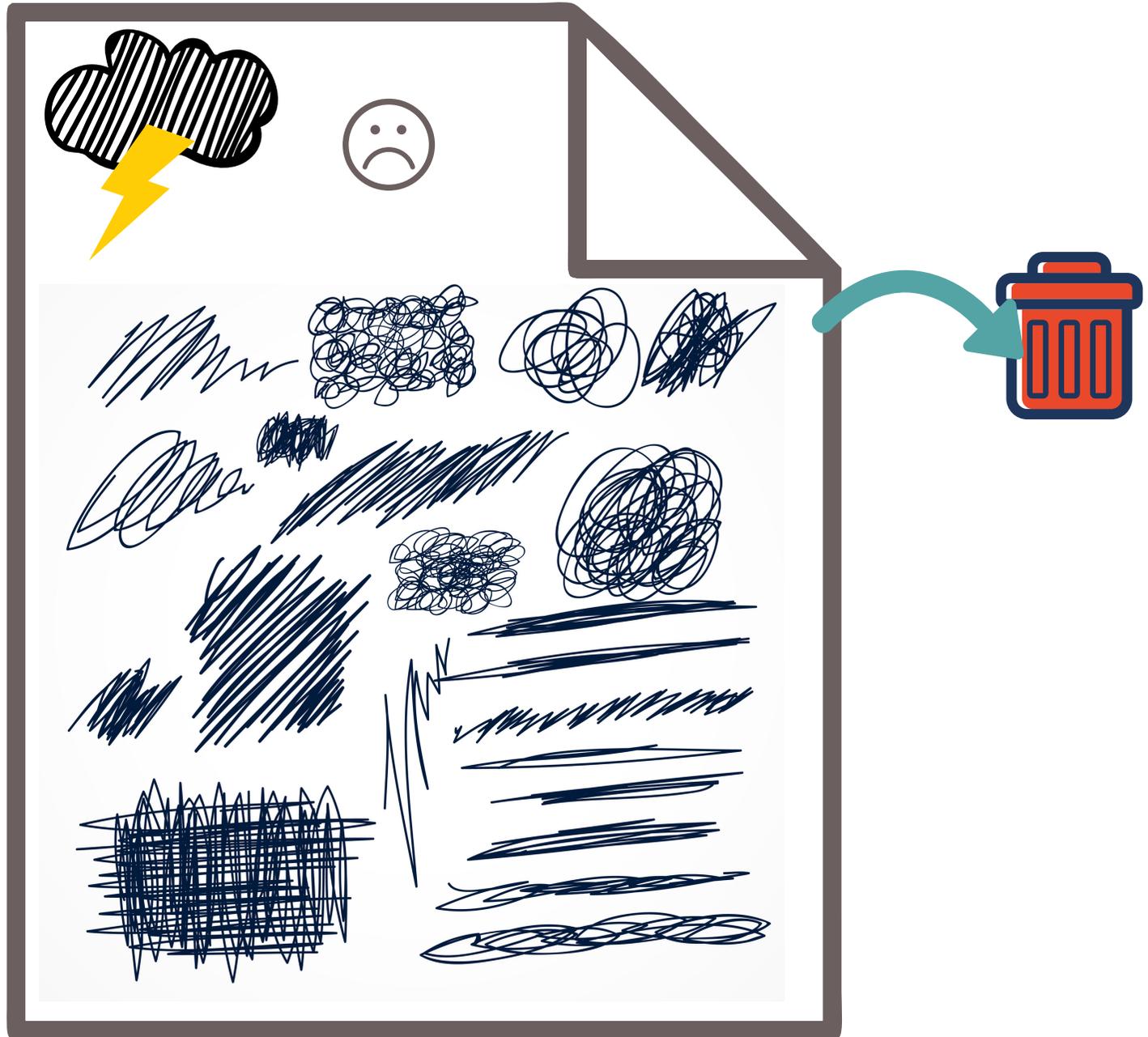
Danse et chante



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.

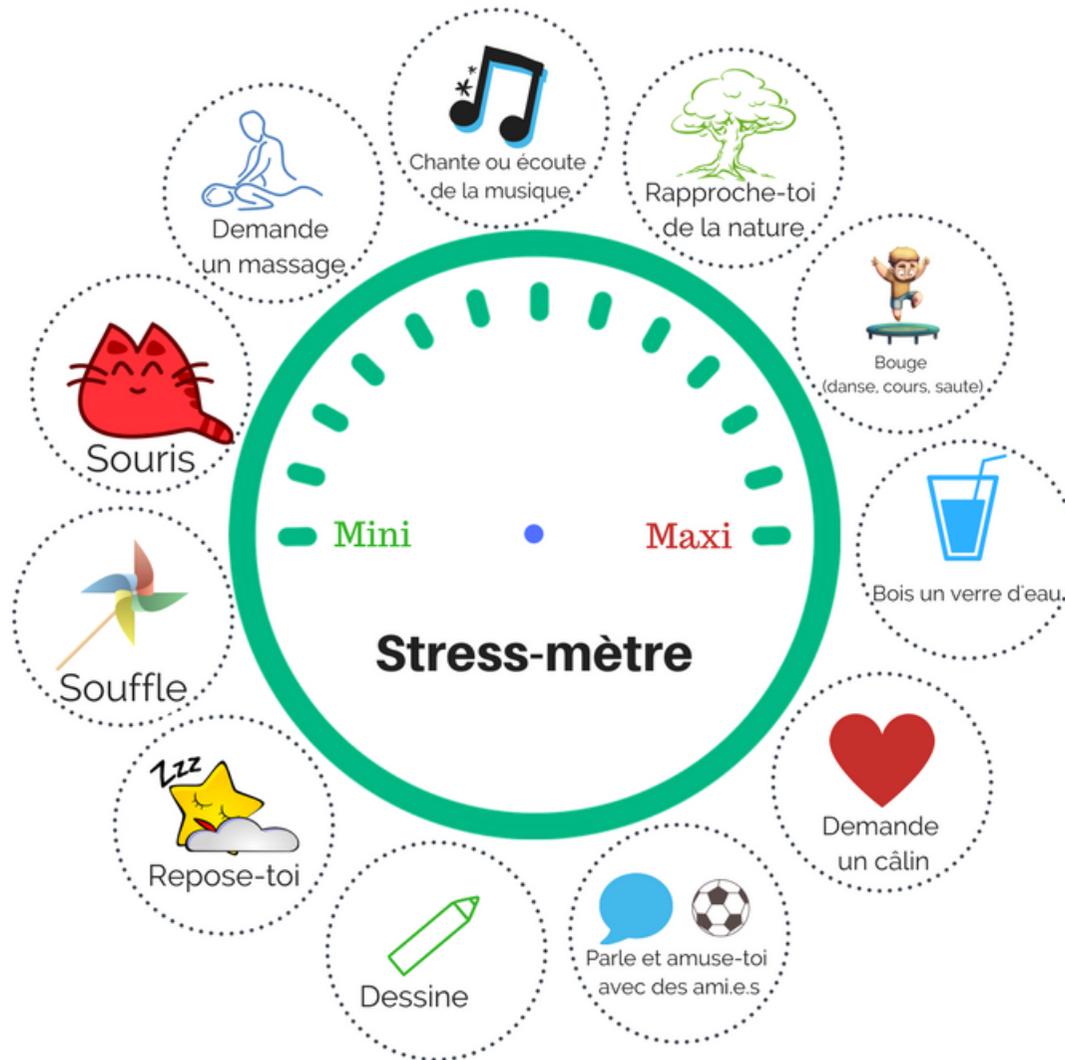


Je bois un verre d'eau lentement.

[papapositive.fr](http://papapositive.fr)

# Fabrique ton stress-mètre !

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

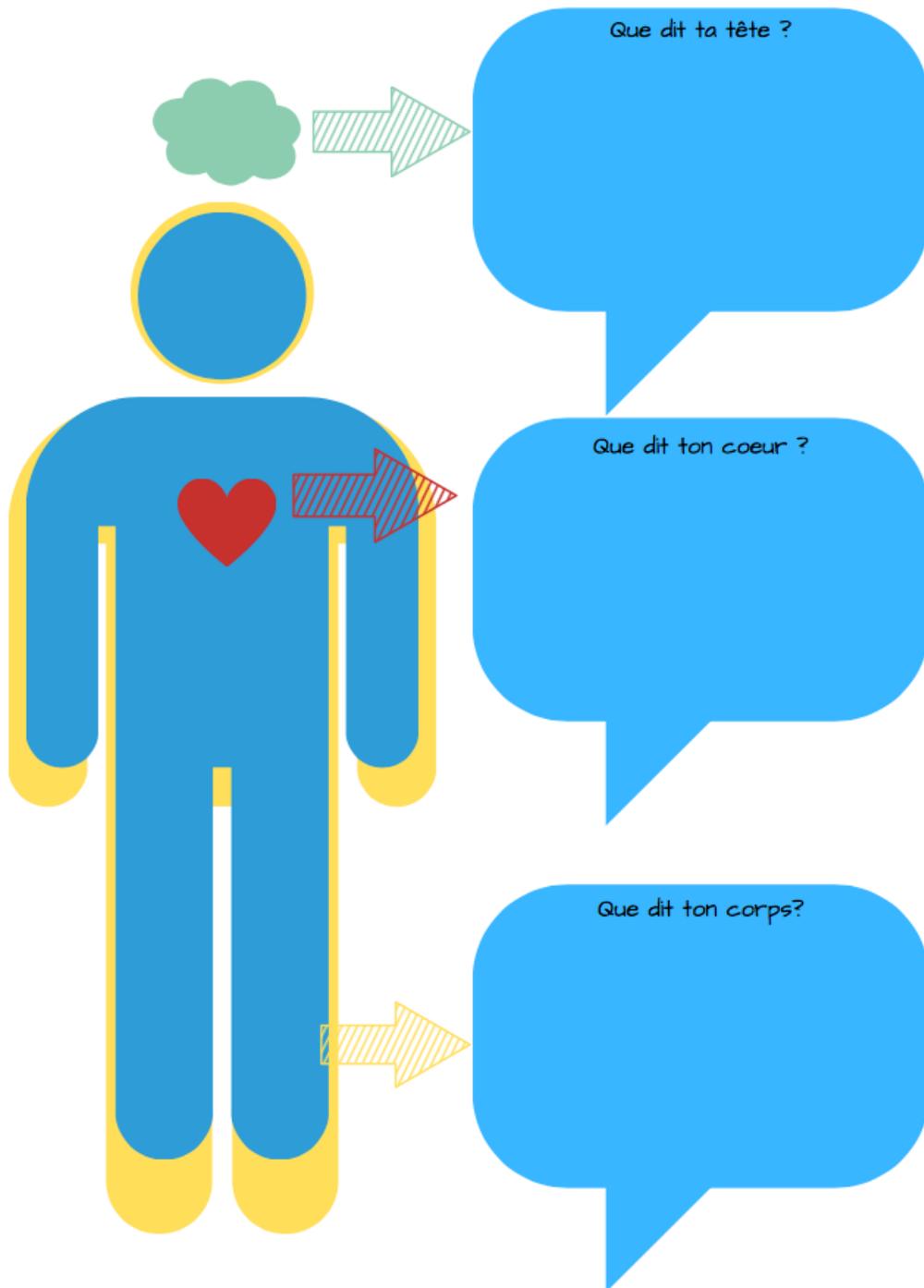


papapositive.fr

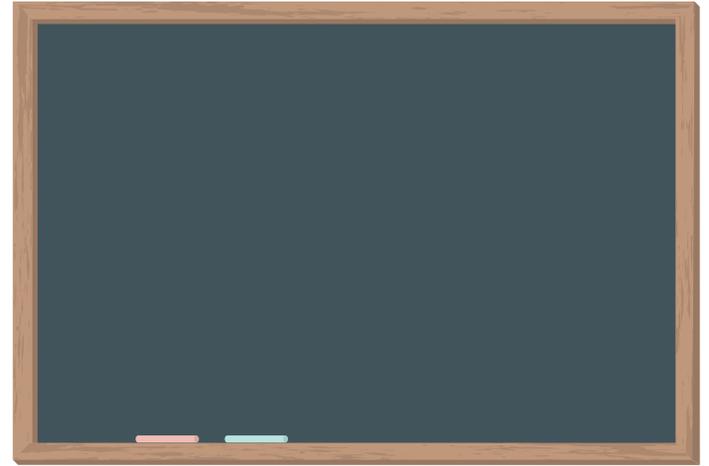
Colorie ce mandala avec les couleurs que  
tu préfères



# Le bonhomme tête/coeur/corps



*Tes pensées*



*Tes émotions*



*Tes sensations*



Besoin d'explications supplémentaires ?

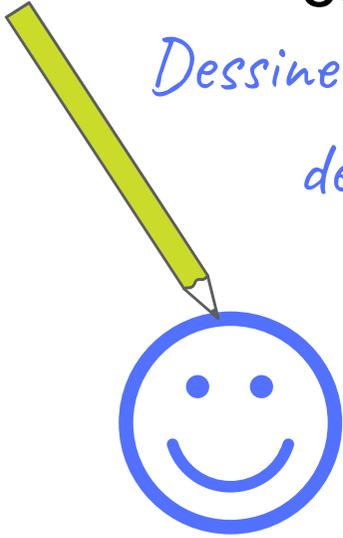
[Cliquez ici.](#)

Papapositive.fr

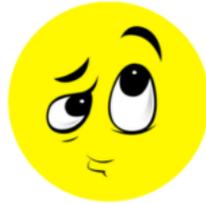
# L'humour

"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 RESSENS ... "



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 ?

