ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMABLE GRATUIT

Kit coin *retour au calme*

Affiche pour l'enfant en haut, guide pour l'adulte en bas. Un espace chaleureux pour apaiser les tempêtes émotionnelles.



1 IMPRIMEZ CETTE FICHE

2 AFFICHEZ LE HAUT À HAUTEUR D'ENFANT

3 GARDEZ LE BAS POUR LES ADULTES

POUR LE MUR DU COIN CALME

Mes étapes pour *m'apaiser*



1 Écouter
Mon corps m'envoie un message.
Cœur qui bat ? Ventre serré ? Jambes agitées ? C'est mon signal, pas une bêtise.

2 Respirer
3 respirations du ballon.
Je gonfle mon ventre comme un ballon, puis je souffle douuucement.

3 Choisir
Prendre un outil d'apaisement.
Presser une balle, serrer un doudou, regarder les émotions. Un seul suffit.

4 Repartir
Revenir quand mon corps est prêt.
Épaules détendues et souffle calme : je peux retourner jouer.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

AMÉNAGEMENT · 10 MINUTES

Que mettre dans le coin calme

- **Assise douce.** Pouf, coussin de sol ou tapis pour délimiter l'espace.
- **2-3 objets sensoriels ou doudou.** De quoi apaiser sans surcharger l'espace.
- **Roue des émotions.** Montrer du doigt est plus simple que parler en pleine crise.
- **Affiche respiratoire.** Le haut de cette page est prévu exactement pour cela.
- **Petit sablier.** 3 à 5 min pour visualiser l'apaisement qui arrive.

RESTEZ SIMPLE
Moins d'objets vaut mieux que trop. Un coin surchargé redevient un espace de jeu.

CE QU'ON OUBLIE SOUVENT

Les règles clés d'efficacité

- **Un refuge, jamais une punition.** Le coin perd tout intérêt s'il sert de mise à l'écart.
- **L'enfant choisit d'y aller.** C'est la compétence d'auto-régulation recherchée.
- **Invitez sans forcer.** Dites « Tu aimerais aller au coin doux ? » plutôt que « Va te calmer ».
- **Pratiquez au calme.** Testez les étapes et les outils lors d'un jour serein.

POURQUOI C'EST CAPITAL
On n'apprend rien dans la tempête. Répété au calme, le réflexe vient naturellement.

POUR PROPOSER
« Ton corps a l'air fatigué. Le coin doux est là si tu en as besoin. »

SUR PLACE
« Tu veux que je reste près de toi pendant que tu respires ? »

AU RETOUR
« Tu es revenu quand tu étais prêt. Tu as réussi à t'apaiser tout seul. »

Ce coin aide à réguler les émotions ordinaires. Si les crises persistent, un avis auprès d'un pédiatre ou d'un psychologue pour enfants peut être utile.