

Je rentre de l'école

Après l'école, mon corps se détend



1 Je goûte



- Je me pose
- Je bois
- Je mange

3 Je décharge



- Je bouge, je joue (courir, sauter, musique)
- Sans consigne, sans performance

2 Je raconte



- Je raconte mon meilleur moment
- Ou bien je ne dis rien

4 Je reprends le fil



- Jeu calme
- Temps libre
- Aide à la maison

Je termine ma journée

Le soir, je ralentis et je me détends.



2 Je me lave

- Bain ou toilette calme
- Peu de paroles, gestes lents



3 Je mets mon pyjama

- Toujours le même ordre
- Même endroit



1 Je range un peu

- 1 ou 2 objets maximum
- Pas tout, pas parfait



4 Je prépare demain

- 1 ou 2 objets importants
- Câlin, phrase rituelle



Je termine ma journée

Le soir, je ralentis et je me détends.



2 Je me lave

- Bain ou toilette calme
- Peu de paroles, gestes lents



3 Je mets mon pyjama

- Toujours le même ordre
- Même endroit



1 Je range un peu

- 1 ou 2 objets maximum
- Pas tout, pas parfait



4 Je prépare demain

- 1 ou 2 objets importants
- Câlin, phrase rituelle



Je me prépare à dormir



Le soir, mon corps se repose

1 Je respire calmement



- Je trouve le calme
 - Mains sur le ventre
 - Inspirer par le nez
 - Expirer lentement par la bouche

3 fois

3 Je fais un câlin



- Je fais
- Câlin
- Je met ma main mon cœur
- Phrase rituelle

2 Mon meilleur souvenir est ...



- Je raconte
 - Ce qui m'a fait rire
 - Ce que j'ai réussi

4 Je m'endors paisiblement



- Lumière douce, ou dans le noir : je m'endors paisiblement
 - Rituel de sortie

Ma roue des émotions

Toutes les émotions sont normales

Détendu

Bien !

Relaxé

CALME

Fâché

Frustré

Agacé

COLÈRE

PEUR

Effrayé

Inquiet

Timide

CONTENT

Joyeux

Fier

Éxcité

TRISTE

Fatigué

Seul

Malheureux

SURPRIS

Étonné

Curieux

Wow !

Je me sens

Le corps peut aider à se sentir mieux

Si je ressens de

La peur



La tristesse



La colère



La surprise



Du calme



L'excitation



Je peux alors faire



La peur



Le câlin du papillon

A deux reprises

- Je frotte mes épaules pendant 10 secondes
- Je presse avec mes mains mes épaules, mes bras pendant 20 secondes
- Puis je prends une grande respiration

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

La tristesse



Pieds forts - mains fortes

Pendant 1 minute

- Je pousse fort sur le sol pendant 10 secondes, puis
- Je pousse fort dans mes mains pendant 10 secondes
- Je sautille sur place pendant 10 secondes

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

La colère



Le souffle du dragon

A trois reprises

- J'inspire le plus d'air possible par le nez
- Je souffle très fort tout l'air par la bouche.

Après les trois fois, je presse avec mes mains mes épaules, mes bras.

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

Du calme



Le ballon qui respire

Pendant 1 minute

- Je met ma main sur mon ventre
- Je le gonfle le plus lentement possible en respirant par le nez
- Je le vide le plus lentement possible, en soufflant par la bouche

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

La surprise



La chaleur magique

Pendant 2 minutes

- Je frotte mes mains très vite pendant 20 secondes
 - Je pause mes mains sur mes yeux
- Je frotte mes mains très vite pendant 20 secondes
 - Je pause mes mains sur les yeux

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

L'excitation



La danse - statut

Pendant 1 minute

- Je danse pendant 10 secondes
- Je fais la statut pendant 5 secondes
 - **Je fais ça 4 fois**
- A la fin, je prends une grande respiration

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois



Ma roue des émotions

Toutes les émotions sont normales

Détendue

Bien !

Relaxée

CALME

Fâchée

Frustrée

Agacée

COLÈRE

PEUR

Effrayée

Inquiète

Timide

CONTENTE

Joyeuse

Fière

Écité

TRISTE

Fatiguée

Seule

Malheureuse

SURPRISE

Wow !

Curieuse

Étonnée

Je me sens

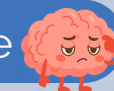
Le corps peut aider à se sentir mieux

Si je ressens de

La peur



La tristesse



La colère



La surprise



Du calme



L'excitation



Je peux alors faire



La peur



Le câlin du papillon

A deux reprises

- Je frotte mes épaules pendant 10 secondes
- Je presse avec mes mains mes épaules, mes bras pendant 20 secondes
- Puis je prends une grande respiration

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

La tristesse



Pieds forts - mains fortes

Pendant 1 minute

- Je pousse fort sur le sol pendant 10 secondes, puis
- Je pousse fort dans mes mains pendant 10 secondes
- Je sautille sur place pendant 10 secondes

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

La colère



Le souffle du dragon

A trois reprises

- J'inspire le plus d'air possible par le nez
- Je souffle très fort tout l'air par la bouche.

Après les trois fois, je presse avec mes mains mes épaules, mes bras.

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

Du calme



Le ballon qui respire

Pendant 1 minute

- Je met ma main sur mon ventre
- Je le gonfle le plus lentement possible en respirant par le nez
- Je le vide le plus lentement possible, en soufflant par la bouche

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

La surprise



La chaleur magique

Pendant 2 minutes

- Je frotte mes mains très vite pendant 20 secondes
 - Je pause mes mains sur mes yeux
- Je frotte mes mains très vite pendant 20 secondes
 - Je pause mes mains sur les yeux

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois

L'excitation



La danse - statut

Pendant 1 minute

- Je danse pendant 10 secondes
- Je fais la statue pendant 5 secondes
 - **Je fais ça 4 fois**
- A la fin, je prends une grande respiration

Si j'en ai besoin, je peux le refaire 2 fois



Mon Guide
Petite Enfance
Quand le mouvement organise l'enfant

© Mon guide petite enfance