

Quand je me sens nul,
que je crois que je ne vais pas
y arriver

Quand je suis en colère,
stressé ou énervé

Après la crise, je réfléchis pour
mieux me comprendre

MA PETITE VOIX NEGATIVE 	MA PETITE VOIX POSITIVE 
1. Je ne suis pas assez intelligent.e.	1. J'ai les ressources pour le faire.
2. Je n'y arriverai jamais.	2. Je peux le faire avec du travail et des efforts.
3. Je n'aurai jamais fini à temps.	3. Je vais m'organiser et demander de l'aide si j'en ai besoin.
4. C'est trop dur.	4. C'est difficile et cela me demandera des efforts pour y arriver.
5. Je suis trop lent.e.	5. Je fais de mon mieux dans le temps dont je dispose.
6. Je ne sais pas faire.	6. Je ne sais pas encore faire, je saurai bientôt faire.
7. J'ai trop peur pour essayer.	7. J'identifie par où je peux commencer en découpant le travail en petites tâches.
8. Ce n'est pas pour moi.	8. Je suis capable.
9. Ce n'est même pas la peine d'essayer.	9. J'élabore une stratégie.
10. Je ne vauds rien.	10. Je suis unique et je peux développer mon intelligence.

apprendreacquies.fr

30 outils et stratégies de retour au calme

Outils sensoriels

- Retourner un sablier et regarder le sable s'écouler
- Sentir une odeur agréable
- Souffler sur une bougie
- Boire une verre d'eau fraîche
- Toucher du sable magique
- Ecouter une musique apaisante
- Se caresser les lèvres
- Toucher quelque chose de froid

Activités manuelles

- Faire un labyrinthe
- Colorier un mandala
- Faire un puzzle
- Jouer avec un fidget/ hand spinner
- Malaxer de la pâte à modeler

En mouvement

- Faire le derviche tourneur
- Sauter sur place les jambes et les bras écartés en secouant les mains
- Se mettre la tête à l'envers
- Faire une posture de yoga
- Faire rouler une balle de tennis sous ses pieds
- Demander une pause
- Jouer avec un ballon
- Se frotter vigoureusement les mains


Respiration

- Souffler sur les mains qui forme un bol comme pour refroidir un bol de cacao chaud
- Regarder une vidéo de cohérence cardiaque
- Faire la respiration papillon : à l'inspiration, ouvrir grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, fermer la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes

Avec les autres

- Caresser une peluche, un animal
- Demander un câlin
- Pleurer
- Rire
- Mettre des mots sur les émotions
- Demander/ faire un massage


apprendreacquies.fr



Avant

Que s'est-il passé ?


*Qu'as-tu ressenti ?
De quoi parlait ton émotion ? De quoi avait-elle besoin ?
Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
Comment as-tu réagi ?
Es-tu satisfait ou non de ta réaction ?*



Maintenant

Que se passe-t-il maintenant ?

*Dans quel état te sens-tu maintenant ?
De quoi as-tu besoin ?
Quel est ton désir/ ton envie ? Peux-tu le faire ?
Quelles sont les solutions envisageables et possibles ?*



Et après ?

Que décides-tu pour l'avenir ?

*Quelles leçons as-tu tirées de cette expérience ?
Que pourrais-tu faire la prochaine fois dans la même situation pour faire face autrement ?
Qu'est-ce que tu décides de faire ?
Ferme les yeux et imagine l'avenir : comment réagiras-tu si une situation semblable se présente ? est-ce facile ? comment te sens-tu ? peux-tu imaginer prendre du plaisir à te tirer des situations difficiles en utilisant tes propres ressources ?*

L'outil AME pour accompagner les crises émotionnelles des enfants