1 2 3 4 5 6

Mon coin calme

Ici, je prends le temps de retrouver mon calme.

© Apprentissages & Co — Affiches coin calme

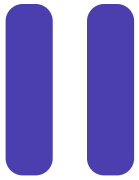
apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Les 4 étapes pour retrouver mon calme

1

Je m'arrête

Je quitte ce qui me met en difficulté et je viens au coin calme.



2

Je nomme mon émotion

Je regarde la roue des émotions : comment je me sens ?



3

Je choisis une technique

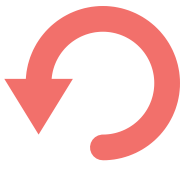
Respirer, compter, serrer-relâcher ou boire de l'eau.



4

Je reviens quand je suis prêt

Je retourne à mon activité, je peux en parler à un adulte.

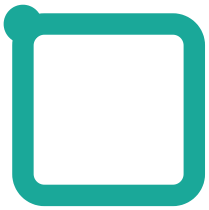


© Apprentissages & Co — Affiches coin calme

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Mes techniques pour me calmer

À découper et plastifier · une carte par technique



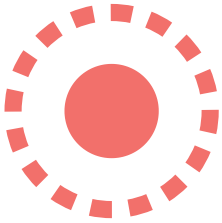
Je respire en carré

J'inspire 4 temps, je bloque 4 temps, je souffle 4 temps, je bloque 4 temps. Je recommence 4 fois.

10

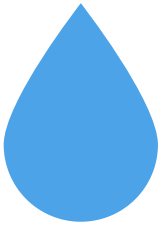
Je compte lentement

Je compte jusqu'à 10 très lentement, puis de 10 à 0.



Je serre et je relâche

Je serre fort mes poings 5 secondes... puis je relâche tout doucement. 3 fois.



Je bois de l'eau

Je bois quelques gorgées d'eau lentement en sentant la fraîcheur.

© Apprentissages & Co — Affiches coin calme

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Les règles du coin calme

Version classe

1. J'y vais quand j'en ai besoin, ou quand un adulte me le propose.
2. Une seule personne à la fois.
3. J'y reste calmement et en silence.
4. Je prends soin du matériel.
5. Je reviens quand je suis prêt.
6. Le coin calme n'est jamais une punition.

© Apprentissages & Co — Affiches coin calme

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement