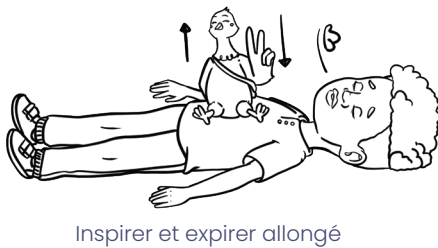
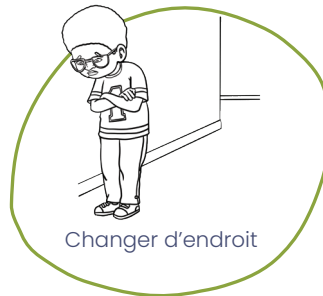
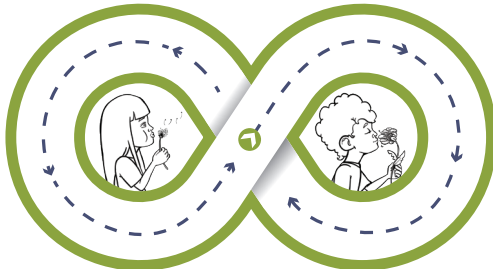
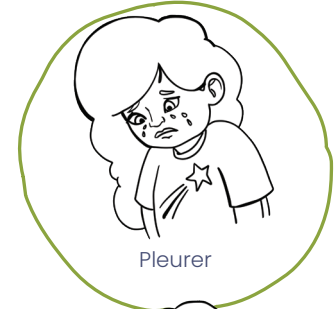


Mes moyens pour être calme

Colorie les moyens qui t'aident à te calmer lorsque tes émotions commencent à déborder.



Conseil
de Mme Pacifique

Pratique une des respirations de Monsieur Ducalme même si tu es calme. Tu deviendras un expert de la respiration et il sera plus facile de l'utiliser lorsque tu en auras besoin.



du
Tour
des
Parents

Votre enfant a appris à gérer pacifiquement ses émotions et à utiliser des moyens pour se calmer avec Monsieur Ducalme.

Pour aider mon enfant, je peux :

- accepter ses émotions puisqu'elles sont normales et éviter de le punir lorsqu'il les manifeste;
- faire avec lui une liste de moyens pour se calmer en situation de débordement et l'encourager à y avoir recours;
- réserver à la maison un endroit pour qu'il puisse se calmer.

à toi
de jouer!

J'ai trouvé avec mes parents des moyens pour me calmer à la maison.

1. _____

 2. _____

Vers le Pacifique

Gérer pacifiquement
ses émotions
avec Monsieur Ducalme

1 Je réalise que je vis une émotion

2 Je m'arrête

3 Je prends un moyen pour me calmer

ARRÊT

Pour retrouver son bien-être!

4-5 ANS

Institut Pacifique