

STRESS

# MON PETIT CAHIER DE RETOUR AU CALME



10 activités | Emotions | Sérénité

COLÈRE

PEUR

*apprendreaeduguer.fr*

# INTRODUCTION



Il peut arriver que tu te sentes **dépassé** par tes émotions. Parfois, tu es tellement en **colère** que tu as envie de crier ou de taper. D'autres fois, tu peux avoir tellement **peur** que tu vas paniquer et perdre tous tes moyens. D'autres fois encore, c'est le **stress** qui va te paralyser ou t'empêcher de rester en place. Ces émotions sont normales et tu peux apprendre à mieux les connaître pour en faire des **amies**.



Nous avons tous des signaux physiques dans notre **corps** qui nous alertent sur notre état de tension et nous indiquent que nous avons besoin d'évacuer cette tension, sinon on risque d'exploser.



Tu trouveras dans ce cahier rien qu'à toi des idées pour te calmer quand tu te sens prêt à exploser ou à t'effondrer. Tu vas découvrir que tu as du **pouvoir** sur tes émotions et que, quand tu sais les **apprivoiser** comme tu apprivoiserais un animal, elles vont devenir des amies fidèles et efficaces pour te dire ce qui est bon pour toi (et pour les autres aussi).

Amuse-toi bien avec ces 10 activités ! Tu vas apprendre plein de choses :).



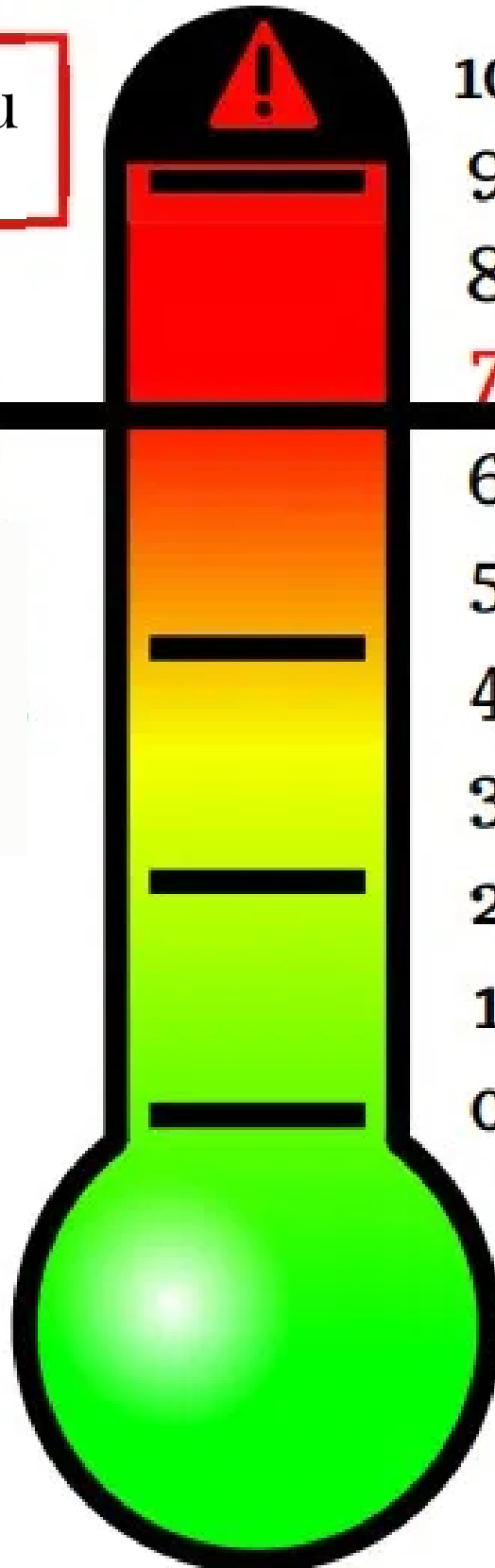
# 1. JE SAIS RECONNAÎTRE QUAND JE PERDS MON CALME

Baromètre du  
bien-être

**STOP**



Je m'arrête avant  
de perdre mon  
calme.



**10** Il y a danger pour moi ou les autres : je vais taper, casser, insulter, m'effondrer.

**9** Je ne me maîtrise plus et je suis envahi de pensées négatives.

**8** Je suis dans le rouge : mon corps est comme bloqué, ma tête chauffée.

**7** La tension est plus importante, j'ai les muscles contractés, les joues qui chauffent, mal au ventre, envie de crier.

**6** Mes émotions commencent à m'empêcher de faire certaines choses. Des choses faciles deviennent difficiles.

**5** Aujourd'hui n'est pas une très bonne journée. J'ai des contractions dans mon corps et des pensées négatives.

**4** Je ressens une légère tension et j'arrive à faire face.

**3** Il y a des choses qui peuvent m'embêter mais je sais me chnager les idées.

**2** Je reste de bonne humeur.

**1** Je suis calme et détendu.

**0** Tout va bien. C'est une très belle journée.

## 2. JE SAIS UTILISER MON SOUFFLE

Choisis parmi ces 4 exercices de **respiration** celui qui te plaît le plus. Tu sauras utiliser ton **souffle** pour revenir au calme.

### LE MOULIN À VENT APAISANT

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.



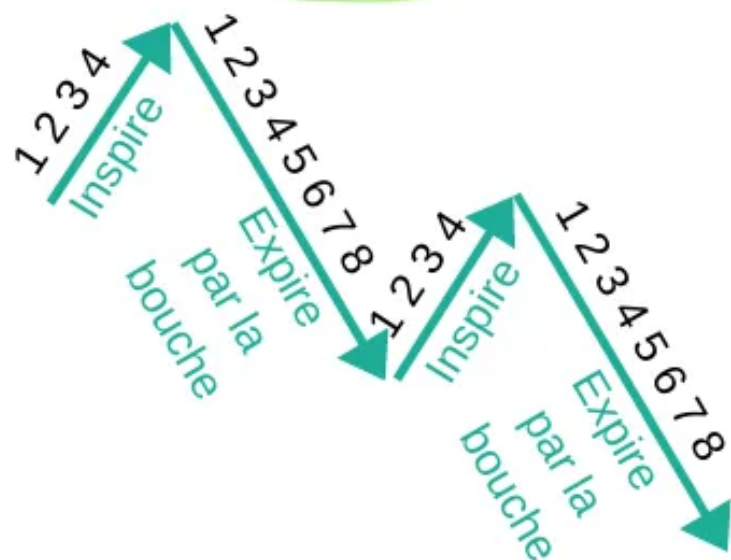
### LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE



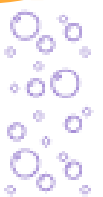
- Pose une main à plat devant toi en l'air.
- Imagine que tu as un gâteau d'anniversaire dans la main. Il y a une bougie sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu as de bougies à souffler selon ton âge.

Respiration 4/8

Calme



### Les bulles



A l'inspiration, imagine que ton ventre est une bulle qui grandit.

A l'expiration, souffle par la bouche et imagine que des dizaines de bulles sortent de ta bouche

### 3. JE SAIS UTILISER MON CORPS

Tu peux utiliser ton **corps** pour revenir au calme dans les situations difficiles. Voici quelques idées que tu peux tester.

Invente un signe, un code que tu communiqueras aux autres et qui leur signalera que tu es en train de perdre ton calme et que tu as besoin d'une pause.

Ton code :

---

---

---

Crée ton espace personnel de retour au calme dans lequel tu pourras aller pour être tranquille .

A quoi va ressembler ton espace calme ? Qu'est-ce que tu vas mettre dedans ?

---

---

---

Mets de la musique douce (musique classique, bruits de pluie, de vagues, d'oiseaux qui chantent...).

Ta playlist :

---

---

---

---



Manipule des éléments qui auront le même effet qu'une balle anti stress.

Exemples :

malaxer du sable magique, jouer avec de la pâte à modeler, enrouler du fil chenille autour des doigts, jouer avec des élastiques, caresser des matières douces, faire des boules de papier

---

---

Change toi les idées avec des activités créatives et reposantes..

Exemples :

faire un coloriage, faire un puzzle, relier des points ou un labyrinthe, faire tourner un hand spinner

---

---

---



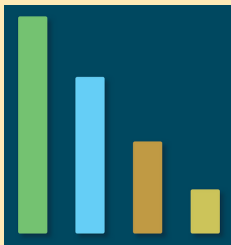
## 4. JE SAIS ME (RE)CONCENTRER

Tu peux perdre ton calme quand tu es **stressé** (par exemple, avant un contrôle à l'école, avant un concert, un spectacle ou une compétition de sport). Tu peux apprendre à te **reconcentrer** grâce à ces petits exercices faciles et rapides.

Trace des bâtons (sur une feuille de papier, en l'air ou mentalement) de plus en plus petits :

commence par un grand bâton à tracer sur l'expiration, puis un deuxième bâton plus petit toujours sur l'expiration.

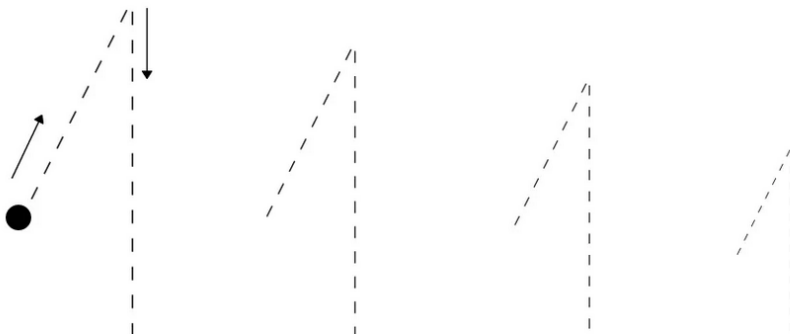
Recommence jusqu'à ce que tu te sentes plus calme.



Dessine une spirale (sur une feuille de papier, en l'air ou mentalement) en partant de l'extérieur pour revenir à l'intérieur et respire lentement avec de longues expirations le temps que dure le dessin.



Debout, les pieds bien posés à plat au sol, trace doucement avec le bras un grand chiffre 1 devant toi en regardant ta main. Inspire en montant le bras pour faire la petite barre et souffle en descendant pour tracer la grande barre. Recommence en traçant des 1 de plus en plus petits.



## 5. JE SAIS TROUVER DE L'AIDE

Quand tu stresses, quand tu es submergé par tes émotions, tu as envie d'exprimer tes difficultés à quelqu'un. Quand la vie est difficile, tu as besoin d'être **entouré** par des gens qui se soucient de toi. Tu peux parler de ce que tu ressens avec quelqu'un qui t'**aime** et que tu aimes. **Liste** les personnes auprès desquelles tu peux trouver du réconfort (cela peut aussi être un doudou, un personnage imaginaire, ton animal..).



Je demande **un**  
**câlin** à **maman**.



Je **caresse** mon  
**chat** et je sens son  
pelage.



Je demande un  
**massage** à **papa**.



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6. JE SAIS MAITRISER MA PETITE VOIX INTERIEURE

Quand tu perds ton calme, il y a de la tension dans ton corps, tu ressens une émotion forte et des **pensées** te viennent en tête sans que tu puisses les contrôler. Ces pensées peuvent augmenter ton niveau d'énervement ou de stress. Tu peux apprendre à maîtriser cette **petite voix** interne en parlant de ce qui se passe en toi à la place (tes sensations, tes émotions, tes stratégies de retour au calme). Ce tableau va t'aider.

CE QUE ME DIT MA PETITE VOIX



CE QUE JE PEUX ME DIRE À LA PLACE

Il est méchant.



Je ressens de la colère. J'ai besoin de respect pour mes affaires et je vais lui dire de toujours me demander avant de se servir dans mes affaires.

J'ai trop peur de monter sur scène.



Mon coeur bat très vite et mes mains sont moites parce que je suis stressée, et non pas parce que je suis en danger. Mon corps est en train de se préparer à l'épreuve.

Ça m'énervé.



Je suis en colère quand ma copine ne veut pas jouer avec moi. J'ai envie de lui crier dessus. Pour me calmer, j'ai besoin d'écouter de la musique/ prendre l'air/ courir/ boire un grand verre d'eau/ m'isoler...

---

---

---

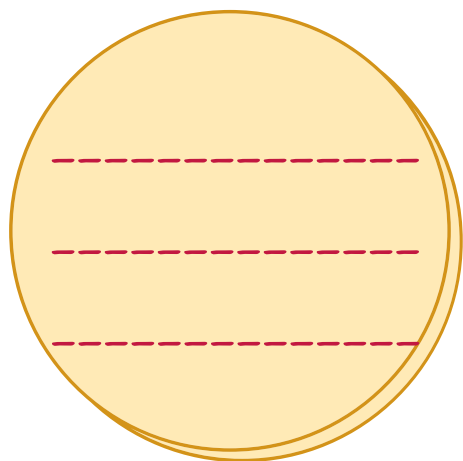
---

---

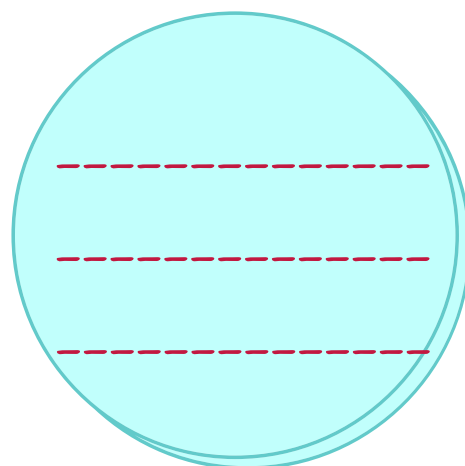
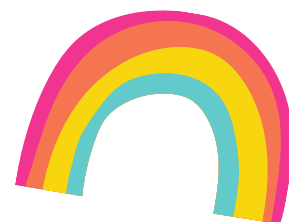


## 7. JE M'APAISE PAR DES CHOSES AGRÉABLES

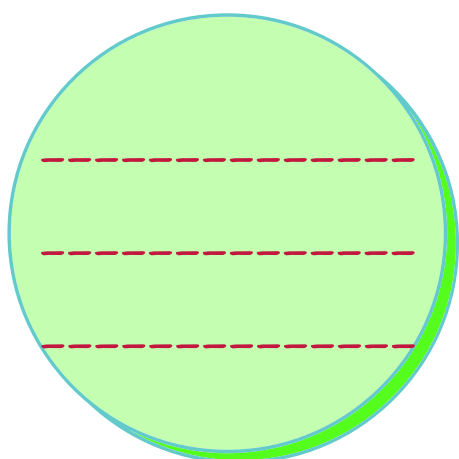
Le **rire** fait du bien et passer par l'**humour** peut t'aider à revenir au calme. Certaines personnes disent même qu'une minute de rire équivaudrait à 45 minutes de **relaxation** ! Tu peux aussi penser à des choses agréables pour t'apaiser.



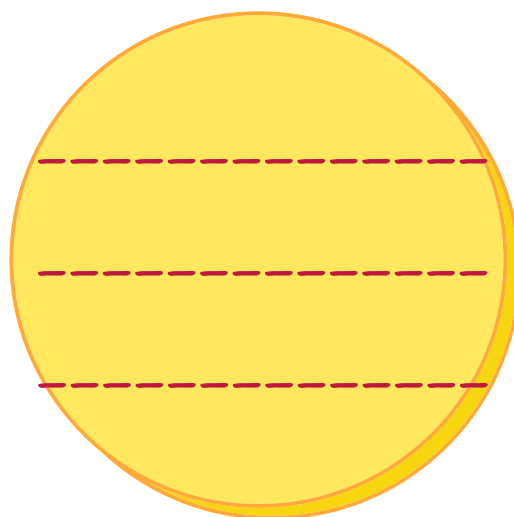
*Je pense  
à un lieu qui  
m'apaise, dans  
lequel je me sens  
bien.*



*Je lance un  
concours  
de grimaces ou  
une bataille de  
pouces.*



*Je repense  
à un moment  
agréable, à une  
réussite passée.*



## 8. JE BOUGE QUAND C'EN EST TROP

Une autre méthode efficace pour revenir au calme est de de **bouger** (courir, danser, sauter...). Parfois, la tension est tellement forte dans ton corps que tu as besoin de libérer cette énergie par le **mouvement**. Voici quelques idées :

Serrer et desserrer les mains consciemment et sentir que le poing se ferme puis s'ouvre



Se masser les mains : masser l'intérieur des mains et chaque doigt avec sa propre main, une plume, un pinceau ou un crayon.



S'amuser à bâiller en ouvrant au maximum la bouche et en s'étirant

Faire une petite course aller-retour ou sur place



Marcher sur une poutre (réelle ou imaginaire) ou sur une trace au sol à suivre (par exemple, les rainures du carrelage ou une ligne marquée au ruban adhésif au sol)



S'asseoir avec les pieds en l'air et la tête en bas sur le canapé, faire le cochon pendu, faire le poirier



Faire des roues ou des roulades

## 9. JE SAIS CHOISIR UNE STRATÉGIE EFFICACE POUR MOI







Une stratégie est bonne pour toi si tu te sens **mieux** après. Tu peux choisir la stratégie qui te convient le mieux parmi celles proposées ci-dessous en fonction des activités réalisées dans les pages précédentes. Peut-être que tu auras d'abord besoin de t'**exprimer** (parler, écrire, dessiner..) ou de **libérer** tes émotions (crier, pleurer, sauter..) puis, seulement ensuite, de te **réconforter** (penser aux qualités, penser à un endroit agréable...). Tu peux ajouter tes propres idées.

Demander de l'aide/ parler avec quelqu'un 	Contracter mes poings fort puis desserrer 	Serrer fort mes mains l'une contre l'autre 	Malaxer une balle anti stress, de la pâte à modeler 	Souffler (dans une paille, sur une plume...) 	Faire un câlin 	Penser aux trois meilleurs moments de la journée 
Pleurer 	Marcher ou courir dehors 	M'accroupir et sauter haut, les bras en l'air 	Colorier un mandala/ dessiner l'émotion 	Ecouter de la musique 	Me masser (ou demander un massage) 	Imaginer trois solutions à mon problème 
Crier 	Penser à un lieu qui m'apaise 	Ecrire une lettre/ un mot 	Me souvenir d'une réussite, d'une fierté 	Penser à 5 preuves d'amour ou amitié reçues 	Boire de l'eau fraîche 	Sentir une odeur que j'aime 
Exprimer mes émotions avec des mots 	Sourire devant un miroir/ rire 	M'imaginer en présence de quelqu'un qui tient à moi 	Répertorier mes forces et qualités 	Fermer les yeux et compter à rebours de 10 à 0 	Toucher une matière douce, caresser un animal 	Me mettre sur la pointe des pieds et redescendre plusieurs fois 
						




## 10. JE SAIS TROUVER DES SOLUTIONS AUX PROBLÈMES

Une fois que tu as retrouvé ton calme, tu peux chercher des **solutions** au problème à l'origine de ton agitation. Tu peux chercher plusieurs solutions (des **plans** A, B, C, D, E) pour envoyer le message à ton cerveau que tu as le **contrôle** de la situation.

Quand je me dispute, je peux

- **dire stop et partir** 
- **exprimer mes émotions** 
- **écouter ce que l'autre vit** 
- **demander de l'aide à un adulte** 
- **présenter/ demander des excuses** 
- **proposer des idées qui prennent en compte mes besoins et les besoins de l'autre** 

Quand je stresse, je peux

- **mieux m'organiser et établir une liste de choses à vérifier**
- **mettre un minuteur pour être sûr de ne pas être en retard**
- **identifier ce que je peux contrôler et agir dessus (ex : mes propres efforts, mes réactions...)** 
- **penser aux raisons pour lesquelles ma famille et mes amis m'aiment** 
- **penser aux échecs que j'ai déjà surmontés et aux stratégies mises en place** 
- **me dire que je suis capable et que j'y arriverai avec le temps** 