

CARTES “1 MINUTE POUR ME CALMER”

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont parfois du mal à gérer leurs émotions et à retrouver leur calme après une frustration ou une agitation. Ces cartes leur offrent des stratégies simples et rapides pour s'apaiser en toute autonomie.

Comment utiliser ces cartes ?

Lorsque l'enfant ressent le besoin de se calmer, il choisit une carte et applique la méthode indiquée.

✚ Astuce : L'enfant peut tester plusieurs cartes et noter celles qui fonctionnent le mieux pour lui !

JE SAUTE L'ÉNERGIE



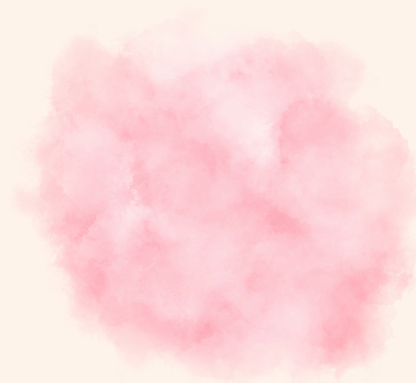
10 sauts sur place
Pour relâcher l'énergie et réactiver l'attention.

RESPIRATION BOUGIE



Je souffle doucement comme si j'éteignais une bougie
Aide à ralentir le rythme et détendre le corps.

PAUSE SENSORIELLE



Je touche un objet doux ou froid (peluche, glaçon, tissu...)
Permet de se recentrer en activant le toucher.

COMPTE A REBOURS



Je compte lentement de 10 à 0
Réduit l'agitation mentale et ramène au calme.

J'ÉTIRE MON CORPS



Je tends mes bras vers le ciel, puis je me penche en avant
Libère les tensions et détend les muscles

MON MANTRA CALME



Je me répète 3 fois : "Je suis calme, tout va bien."

INSPIRATION PROFONDE



J'inspire en comptant jusqu'à 4 → J'expire en comptant jusqu'à 6
💡 Active la détente et aide à réguler le stress.

PAUSSE DESSIN



Je dessine un symbole ou un petit cœur sur ma main.
Permet de focaliser l'attention sur un geste créatif.