

CARTES “PAUSES EXPRESS”

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont besoin de courtes pauses pour relâcher la pression et éviter la fatigue mentale. Ces cartes leur offrent des pauses express, rapides et efficaces, pour se défouler ou se recentrer en quelques secondes.

Comment utiliser ces cartes ?

Quand l'enfant ressent le besoin de bouger ou de relâcher la tension, il choisit une carte et réalise l'action proposée.

SAUTER COMME UN KANGOUROU



Je fais 10 grands sauts sur place
[Idéal quand je me sens trop excité ou impatient.]

RESPIRATION BALLON



J'inspire profondément et je gonfle mon ventre comme un ballon, puis je souffle doucement
[Pour relâcher la pression et calmer mon esprit.]

BOUGER COMME UN NINJA



Je fais 3 pas silencieux et 2 mouvements au ralenti comme un ninja
[Pour canaliser mon énergie et améliorer ma concentration.]

PAUSE SENSORIELLE



Je touche un objet doux, rugueux ou froid et je me concentre sur sa texture
[Pour me recentrer rapidement en activant mes sens.]

LE COMPTE MAGIQUE



Je compte lentement de 20 à 0 en fermant les yeux
[Aide à ralentir mon rythme et à revenir au calme.]

ETIREMENT ETOILE



J'étire mes bras et mes jambes en grand comme une étoile, puis je relâche
[Détend mon corps et m'aide à relâcher la tension.]

PAUSE DESSIN EXPRESS



Je dessine un smiley ou un cœur sur une feuille en 30 secondes
[Exprime mes émotions en quelques traits, sans pression..]

TIMER MINUTE BOUGE



Je mets un minuteur et je bouge en freestyle pendant 60 secondes
[Évacue l'excès d'énergie et me rend plus disponible pour travailler.]