

# CARTES “PARLER SANS CRIER”

## Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS peuvent avoir du mal à gérer leurs émotions et leur impulsivité, ce qui les amène parfois à parler trop fort ou à crier. Ces cartes leur offrent des stratégies concrètes pour apprendre à exprimer leurs besoins de manière calme et posée, favorisant ainsi une meilleure communication.

## Comment utiliser ces cartes ?

Chaque carte propose une astuce simple pour aider l'enfant à parler sans crier.

L'enfant peut choisir une carte et l'appliquer lorsqu'il sent monter l'envie de crier. En pratiquant régulièrement, il apprend à mieux gérer son ton et à communiquer plus sereinement.

JE ME CALME AVANT DE  
PARLER

Je prends une  
grande inspiration



☞ Astuce magique :  
"Je respire 3 fois lentement avant  
de parler."

JE ME CALME AVANT DE  
PARLER

Je compte dans  
ma tête



Astuce magique :  
"Je compte jusqu'à 5 avant de  
répondre."

JE ME CALME AVANT DE  
PARLER

Je mets ma main  
sur mon coeur



☞ Astuce magique :  
"Je touche mon cœur pour me  
rappeler de parler doucement."

J'UTILISE UNE VOIX  
MAGIQUE

Je compte dans  
ma tête



Astuce magique :  
"Je compte jusqu'à 5 avant de  
répondre."

J'UTILISE UNE VOIX  
MAGIQUE

Je parle comme  
un chuchoteur



Astuce magique :  
"Je parle doucement, comme  
si j'étais un espion secret."

J'UTILISE UNE VOIX  
MAGIQUE

Je parle comme un  
robot



☞ Astuce magique :  
"Je parle lentement et posément,  
comme un robot gentil."

JE RESOUS LE  
PROBLEME SANS CRIER

Je montre avec  
mes mains



Astuce magique :  
"Au lieu de crier, je fais un  
geste pour montrer ce que je  
veux."

JE RESOUS LE  
PROBLEME SANS CRIER

Je dis ce que je  
ressent



☞ Phrase magique :  
"Je suis fâché parce que..."