

CARTES “J’APPRENDS A M’APAISER”

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont besoin d’outils concrets pour apprendre à gérer leurs émotions et retrouver leur calme face au stress ou à la frustration. Ces cartes leur offrent des techniques variées pour s’apaiser et mieux réguler leurs émotions.

Comment utiliser ces cartes ?

Lorsque l’enfant ressent de l’agitation, du stress ou de la colère, il choisit une carte et applique la technique proposée.

RESPIRE COMME UN DRAGON



- ➔ Inspire profondément par le nez, puis souffle fort par la bouche comme si tu crachais du feu.
- ➔ Répète 5 fois en imaginant que tu relâches toute ton énergie en trop.

LA CHANDELLE MAGIQUE



- ➔ Imagine que tu tiens une bougie allumée.
- ➔ Inspire doucement, puis souffle très lentement pour ne pas éteindre la flamme.
- ➔ Répète 3 fois pour ralentir ta respiration.

LE MOTEUR DES VOITURES



- ➔ Imite une voiture en inspirant fort (comme si elle accélérât), puis expire en ralentissant (comme si elle freinait).
- ➔ Répète 3 fois en faisant des sons.

SECOUE TON STRESS



- ➔ Saute sur place et secoue tes bras comme si tu voulais te débarrasser d'une sensation désagréable.
- ➔ Imagine que tu secoues tes pensées trop rapides..

LE BOUTON PAUSE



- ➔ Imagine que tu as un bouton pause magique dans ta main.
- ➔ Presse-le fort et compte jusqu'à 5 avant de parler ou réagir..

LE VOLCAN



- ➔ Imagine que ta colère est un volcan prêt à exploser.
- ➔ Pour le calmer, respire profondément et imagine la lave qui redescend doucement dans la montagne.

SERRE ET RELACHE



- ➔ Poings fermés, serre très fort pendant 5 secondes... puis relâche en soufflant.
- ➔ Ressens la tension qui disparaît de ton corps.

LE BALLON DE COLERE



- ➔ Imagine que ta colère est un ballon qui gonfle...
- ➔ Inspire profondément, puis expire en imaginant que le ballon s'éloigne jusqu'à disparaître.

LA BULLE MAGIQUE



- ➔ Ferme les yeux et imagine que tu es dans une grande bulle de savon.
- ➔ Inspire profondément et visualise ta bulle qui grandit autour de toi.
- ➔ Expire doucement et imagine que la bulle se referme, te protégeant du stress.

LE SOUFFLE DU PAPILLON



- ➔ Pose tes mains sur ton cœur et fais de petits tapotements doux, comme un papillon qui bat des ailes.
- ➔ Inspire lentement et imagine le papillon qui s'envole avec ton stress.

LE FIL DE SERENITE



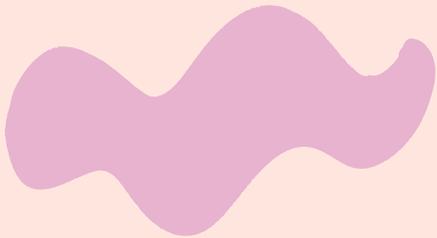
- ➔ Imagine qu'un fil doré sort du haut de ta tête et t'étire vers le ciel.
- ➔ Respire profondément et sens-toi grandir et devenir plus calme..

LE BISOUS MAGIQUE



- ➔ Frotte doucement tes mains pour les réchauffer.
- ➔ Pose-les sur tes joues et imagine qu'elles t'envoient un bisou magique qui t'apaise immédiatement.

LA VAGUE DE DETENTE



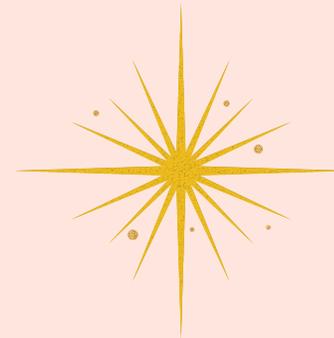
- ➔ Allonge-toi et imagine une vague qui passe sur ton corps.
- ➔ À chaque vague, une partie de ton corps se détend (pieds, jambes, bras...).

LE NUAGE TOUT DOUX



- ➔ Ferme les yeux et imagine que tu es allongé sur un nuage.
- ➔ Respire lentement et sens ton corps devenir plus léger.

L'HISTOIRE DES ETOILES



- ➔ Ferme les yeux et imagine une étoile qui brille très fort au-dessus de toi.
- ➔ À chaque respiration, elle t'envoie une lumière apaisante qui t'endort doucement.

LE CALIN D'OURS



- ➔ Croise tes bras et serre-toi fort, comme un ours qui fait un gros câlin.
- ➔ Respire lentement et sens la chaleur de ton propre câlin.