

MA BOITE DE RETOUR AU CALME

Pour m'aider à mieux gérer mes émotions

<i>Si je me sens anxieux, en colère, triste...et que je n'arrive pas à me calmer.</i>	<input type="checkbox"/>	Je m'installe confortablement dans un coin tranquille avec ma boîte.
	<input type="checkbox"/>	J'explore ma boîte, manipule les objets qui s'y trouvent, me concentre sur mes sensations pour apaiser mes émotions.
	<input type="checkbox"/>	Je range ma boîte et je retourne avec les autres lorsque je me sens plus calme.

Ainsi, je m'approprie progressivement la phrase suivante...

JE SUIS LE CHEF D'ORCHESTRE
DE MES ÉMOTIONS

Bougeotte psychomot', Marie-Armelle SUÉL

La boîte de retour au calme: contenu et utilisation

Ce que je peux mettre dedans	Ce que je peux faire avec
Une plume	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La tenir droite et souffler dessus pour la faire bouger comme un arbre dans le vent.<input type="checkbox"/> La faire glisser sur chacun de mes doigts les yeux ouverts, les yeux fermés.<input type="checkbox"/> La poser au sol et la faire avancer en soufflant dessus
Une paille	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Enfiler une plume au bout et souffler à l'autre bout pour l'envoyer au loin<input type="checkbox"/> Souffler sur mes mains, mes bras, mes pieds, mes jambes<input type="checkbox"/> La faire tourner dans mes doigts, jongler avec de différentes manières.
Une balle	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La faire rouler sur différentes parties de mon corps<input type="checkbox"/> Faire des cercles au sol avec ma main sur la balle, mon pied sur la balle.<input type="checkbox"/> La faire rouler d'un pied à l'autre, d'une main à l'autre.
Quelques objets sensoriels	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Textures variées: les toucher, les manipuler, les presser, les étirer, les secouer...penser à ce que je sens.<input type="checkbox"/> Brillants, colorés, lumineux, liquides: les regarder, me concentrer sur ce que je vois, le décrire dans ma tête.<input type="checkbox"/> Qui font du bruit: les faire tinter, résonner, faire doucement/fort, vite/lentement, en rythme/au hasard.<input type="checkbox"/> Odorant: fermer les yeux et en respirer l'odeur calmement, se demander à quoi elle nous fait penser.
Une peluche ou figurine	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La câliner, lui parler, la toucher, la taper, la caresser, la secouer, la tenir, inventer une histoire avec..
Quelques feuilles et crayons	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mettre en boule, lancer puis rattraper la boule, jongler avec, défroisser la feuille.<input type="checkbox"/> Gribouiller ses émotions sur la feuille en appuyant fort/légèrement<input type="checkbox"/> Déchirer en languettes puis rouler chaque languette<input type="checkbox"/> Écrire ce que je ressens.