

CARTES DE RETOUR AU CALME POUR ENFANTS

Des mini-rituels simples et non thérapeutiques pour les transitions, les fins de jeux et les temps calmes.



CARTE 01



LA BOUGIE INVISIBLE

Inspirez doucement puis soufflez longtemps sur une bougie imaginaire.

PRÊT À DÉCOUPER

CARTE 02



LES ÉPAULES LOURDES

Montez les épaules vers les oreilles, tenez trois secondes puis relâchez.

PRÊT À DÉCOUPER

CARTE 03



ÉCOUTE LOINTAINE

Fermez ou baissez les yeux et repérez le son le plus éloigné.

PRÊT À DÉCOUPER

Comment utiliser ce pack

Proposez sans obliger, baissez le volume de voix et choisissez une carte adaptée à l'énergie du moment.



LA BOUGIE INVISIBLE

Inspirez doucement puis soufflez longtemps sur une bougie imaginaire.

**CALME**

2 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

LES ÉPAULES LOURDES

Montez les épaules vers les oreilles, tenez trois secondes puis relâchez.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 02

ÉCOUTE LOINTAINE

Fermez ou baissez les yeux et repérez le son le plus éloigné.

**OBSERVER**

3 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 04

LA MAIN QUI RESPIRE

Suivez les doigts d'une main : inspirez en montant, soufflez en descendant.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB



LA PLUME LÉGÈRE

Imaginez une plume sur votre paume et soufflez sans la faire tomber.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

LE SCAN DES PIEDS

Sentez vos pieds au sol puis remontez lentement jusqu'aux épaules.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 06

LE SILENCE MINUTE

Pendant une minute, observez seulement ce qui bouge autour de vous.



OBSERVER

3 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 08

LA MÉTÉO INTÉRIEURE

Choisissez un mot météo pour décrire votre énergie : soleil, vent ou nuage.



ÉCHANGER

3 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

09 CARTES DE RETOUR AU CALME

LE CHAT QUI S'ÉTIRE

Étirez lentement les bras, le dos puis les jambes comme un chat réveillé.



CALME

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

LA COULEUR CALME

Choisissez une couleur apaisante et imaginez qu'elle remplit tout votre corps.

CARTE 10



CRÉER

4 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

LES CINQ DÉTAILS

Trouvez cinq choses que vous voyez, quatre que vous entendez et trois que vous touchez.



OBSERVER

3 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 12

LE SOUFFLE CARRÉ

Inspirez quatre temps, gardez deux, soufflez quatre, attendez deux.



CALME

2 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB



LA BOULE DE NEIGE

Serrez les poings comme une boule de neige puis laissez-la fondre doucement.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU

**ANIMYJOB**

LE MOT GENTIL

Pensez à une phrase encourageante que vous pourriez dire à quelqu'un.

**ÉCHANGER**

3 min | Solo

NIVEAU

**ANIMYJOB**

CARTE 14

LE LAC TRANQUILLE

Asseyez-vous immobile et imaginez un lac sans aucune vague.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU

**ANIMYJOB**

CARTE 16

LES DOIGTS PIANISTES

Tapotez doucement chaque doigt contre le pouce, lentement puis à l'envers.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU

**ANIMYJOB**

LA RESPIRATION BALLON

Gonflez le ventre en inspirant puis dégonflez-le lentement en soufflant.

**CALME**

2 min | Groupe

NIVEAU

**ANIMYJOB**

LE SOUVENIR DOUX

Pensez à un moment agréable de la journée et gardez-en un détail.

**CALME**

2 min | Solo

NIVEAU

**ANIMYJOB**

CARTE 18

LE CERCLE DES MERCIS

Chacun peut citer une petite chose appréciée pendant l'activité.



ÉCHANGER

3 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 20

LA STATUE MOLLE

Contractez tout le corps cinq secondes puis relâchez comme une poupée de chiffon.



CALME

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

21 CARTES DE RETOUR AU CALME



LA VAGUE DES MAINS

Faites circuler un geste lent autour du cercle sans parler.



COOPÉRER

4 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

LE SON QUI DISPARAÎT

Frottez vos mains puis ralentissez jusqu'au silence total.

CARTE 22



CALME

2 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

LE NUAGE QUI PASSE

Nommez une pensée puis imaginez-la partir sur un nuage.



CALME

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 24

RETOUR ICI

Posez les mains sur les genoux, sentez le sol et prenez trois respirations naturelles.



CALME

2 min | Groupe

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB