

# Retour au calme

Lorsque l'enfant est calme et disposé, faire un enseignement explicite des émotions et des sensations physiques qui y sont reliées (choisir 3 ou 4 émotions pour commencer).

1. [La gestion des émotions](#)
2. [Thermomètre des émotions](#)

L'enseignement peut se faire de différentes façons à l'aide d'histoires, de vidéos, d'activités.

1. [Vidéos - Émotions \(voir l'onglet Émotions\)](#)
2. [Livre – Les émotions](#)
3. [Livre-Les émotions fortes sont passagères](#)
4. [Livre-Creuser plus profondément](#)
5. [Activité-Associer les émotions](#)
6. [Activité - Émotions](#)

Appuyer l'enseignement d'un visuel des différentes émotions.

1. [Dessins des sentiments](#)
2. [Emoji](#)
3. [Comment je me sens](#)
4. [Les humeurs des petits monstres](#)
5. [Émotions – Roue et cartes](#)
6. [Contour du corps](#)

Si l'enfant commence à démontrer de la colère ou de la frustration, valider l'émotion de l'enfant en verbalisant les comportements observés. Puis, proposer à l'enfant d'utiliser une de ses stratégies de retour au calme en choisissant un des objets dans son panier.

1. Écoute réflexive - [Vidéo 1](#) (4:06)
2. Écoute réflexive - [Vidéo 2](#) (11:45)
3. Écoute réflexive - [Vidéo 3](#) (4:11)



**Féliciter et encourager l'enfant lorsqu'il utilise ses stratégies de retour au calme (au lieu des agressions ou des crises), même s'il démontre de la colère.**

**Lorsque** l'enfant est calme et disposé, choisir avec lui/elle quelques stratégies de retour au calme (3 à 5) : souffler sur un vire-vent, serrer une balle antistress, bouteille avec brillants, etc. Faire un enseignement explicite de l'utilisation appropriée des objets. Les mettre dans un panier.

1. [Colères et crises : les aider à gérer et à retrouver leur calme](#)
2. [Cartes – Expression de la colère](#)

**Suggestions de livres sur les émotions et la gestion de la colère**

1. [Le tourbillon d'émotions](#)
2. [Le loup qui apprivoisait ses émotions](#)
3. [Mini Loup vit un tourbillon d'émotions](#)
4. [La ronde des émotions](#)
5. [Grrr!!! Comment surmonter ta colère](#)
6. [Fantastique moi calme sa colère](#)
7. [Mathéo et le nuage noir](#)
8. [Colère et retour au calme](#)
9. [Je me contrôle](#)