

MOYENS DE RETOUR AU CALME

- BOIRE DE L'EAU (UN GRAND VERRE D'EAU)
- PRENDRE DES GRANDES RESPIRATIONS
- ALLER CHERCHER UN DOUDOU OU LE CHANDAIL D'UN PARENT
- ALLER CHERCHER UN TOUTOU
- FAIRE DU YOGA
- UTILISER LE COIN CALME (VOIR FICHE DE COIN CALME)
- S'ASSOIR SUR UN PARENT
- AVOIR UN CÂLIN
- DÉCHIRER DU PAPIER (IDÉAL AVEC LE BAC DE RÉCUPÉRATION)
- CRIER DANS UN OREILLER
- ALLER COURIR DEHORS
- LANCER DU LINGE SUR LE MUR (PAS DE BRIS DE MATÉRIEL)
- CHANGER DE PIÈCE
- SE BERCEUR
- SE FAIRE ÉCOUTER, SANS QUE LA PERSONNE ARGUMENTE/DONNE DE CONSEIL/SE JUSTIFIE