

# Les cartes de retour au calme pour gérer la colère !

Pour un retour au calme en douceur ♥

**Lors de cette activité, l'enfant va développer :**

-□ Sa capacité à revenir au calme lorsqu'il est en colère, énervé ou excité

-□ Donc mieux accueillir cette émotion

-□ Commencer à apprendre à revenir au calme seul, en autonomie grâce aux cartes que vous aurez vues au préalable avec lui

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

**MATERIEL NÉCESSAIRE :** (clique sur le matériel)

- Les cartes de retour au calme

**Réalisation de l'activité :**

Voici 27 cartes bien utiles dans **la gestion de la Colère**. Il s'agit d'un outil précieux pour accompagner les enfants de façon positive, à travers l'émotion de la colère.

Dans un premier temps, l'enfant découvre les cartes, et peut en piocher une ou 2 par jour. L'adulte accompagne l'enfant pour qu'il teste la méthode présentée pendant quelques minutes.

Après quelques utilisations, l'enfant pourra piocher en toute autonomie dans les méthodes choisies dès que le besoin ou l'envie se fera sentir.

Ces cartes sont utiles pour se **libérer de la colère, diminuer le stress en utilisant différentes méthodes de retour au calme**.

On peut les emporter en voiture par exemple ☺

**Contenu : 27 cartes de retour au calme, à plastifier, puis découper, ou à imprimer sur du papier fort**

**Ca vous plait ?**

**N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »**

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : [laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir 😊