

BOÎTE A CALME

INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Aider l'enfant à retrouver son calme, à s'apaiser.
- Réconforter et rassurer l'enfant.

Cet outil peut être construit pour le groupe ou de manière individuelle pour un enfant à besoins spécifiques. Avec le ou les enfant(s), sélectionner des objets apaisants et les placer dans une boîte.

Lorsqu'un enfant est agité, l'inviter à choisir un objet de la boîte pour se calmer.



LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

1. En cas de crise ou de colère, aider l'enfant à retrouver son calme.

« Je t'ai entendu crier, je vois que tu es en colère. Tu sembles avoir besoin de te calmer. Je te propose d'utiliser la boîte à calme. Prends le temps qu'il te faut et reviens dès que tu te sentiras mieux. »

2. Permettre aux enfants d'auto-réguler leurs comportements.

Dès que l'enfant devient capable d'identifier lui-même les signaux qui annoncent une éventuelle crise, il peut aller de lui-même à la boîte à calme afin d'éviter que la crise ne se déclare.

LISTE NON EXHAUSTIVE D'OBJETS POUVANT FIGURER DANS LA BOÎTE :

- Des objets à manipuler (fidgets, balle antistress, sable magique...)
- Des objets à observer (lampe à lave, boule à neige, kaléidoscope...)
- Des objets qui apportent un réconfort tactile (peluche, objets lestés...)
- Des objets pour s'isoler du bruit (casque anti-bruit, mp3...)
- Des objets pour une activité (jardin Zen, Mandala...)
- Des livres qui traitent de la colère, de la gestion des émotions
- Des photos réconfortantes (maman, papa, sœur...)

EN SAVOIR PLUS

Sur le site papapositive :

<https://papapositive.fr/idee-boite-a-colere/>

Sur le site maitresseuh :

<http://www.maitresseuh.fr/un-coin-calme-pour-aider-les-eleves-a-gerer-les-crises-a132747970>