

Ma boussole intérieure



Comment utiliser l'outil

Ma boussole intérieure est un petit outil simple qui aide les enfants hypersensibles à retrouver leur calme quand leurs émotions deviennent trop grandes.
Tu peux l'imprimer, la plastifier ou la coller dans un cahier.

Les enfants hypersensibles ressentent tout plus fort :
les bruits, les émotions, les mots, les changements, les regards.
Leur monde intérieur est riche, puissant... parfois débordant.
Lorsqu'une émotion intense arrive, un enfant hypersensible peut :

- perdre ses repères
- se sentir submergé
- ne plus réussir à parler
- pleurer très vite
- avoir besoin de calme immédiat



Rappelez-leur que leur sensibilité
est une force
Chaque jour, même juste une
phrase : « Tu ressens fort, et c'est
une belle qualité. »

BONUS :

Extrait du journal : Respire



Voici les 3 pages du journal offertes en
bonus

Tu peux : l'imprimer plusieurs fois OU
acheter le livre complet sur
Amazon grâce au code QR

Lien Amazon



Je suis moi

Conseils pour les parents

Ralentissez votre énergie

Ils ressentent tout, même la tension invisible.

Validez leurs émotions

« Je te comprends », « Tu as le droit d'être triste », « C'est beaucoup aujourd'hui. »

Offrez un coin calme

Une tente, un coussin, une lampe douce : un refuge sensoriel.

Préparez les transitions

Les changements soudains sont difficiles.
Annoncez doucement : « Dans 5 minutes... »

Pas d'explications dans la crise

Juste votre présence, un souffle lent, une voix douce.

Les émotions



Dégoûté



Calme



Fâché



Joyeux



Triste



Confus



Bien



Timide



Aimé



Fatigué



Surpris



Effrayé

DATE :

Je ressens...

Je vis une émotion forte : Je me sens



Dégoûté



Fâché



Joyeux



Triste



Confus



Bien



Timide



Fatigué



Surpris



Effrayé

Mon émotion est :

Petite

Moyenne

Grande

Ce qui s'est passé

Qu'est-ce qui a déclenché mon émotion ?

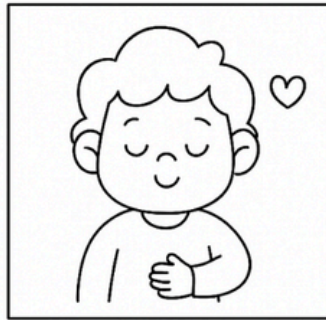
J'écris ce qui s'est passé, ce qui m'a dérangé ou ce qui a provoqué cette émotion.

Je respire

Je prends 3 grandes respirations comme ceci :



Inspire lentement
4 secondes



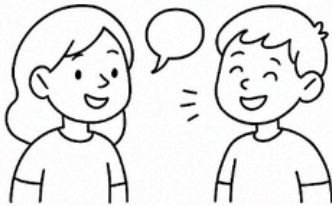
Garde l'air
4 secondes



Expire doucement
6 secondes

Ma stratégie

Je choisis une ou deux stratégies



Parler à quelqu'un



Faire un dessin



Faire bouger
mon corps



Me faire
un câlin



Aller prendre de
l'air dehors



Écouter une
musique douce



Lire un livre
que j'aime



Jouer à un
jeu

Autre : _____

Bravo ! Tu as réussi à apaiser ton émotion.
Prends un moment pour te féliciter... Tu viens de prendre soin de toi.