

# La boîte de retour au calme

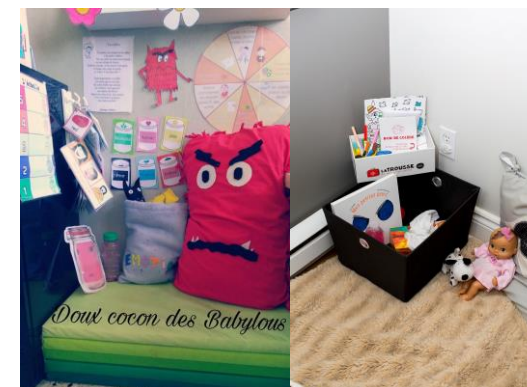
Cette boîte permet à l'enfant un retour vers le calme en situation de stress, de frustration, de peine ou d'excitation. Elle peut également être utilisée au retour de la garderie, de l'école ou d'une activité dans le but que l'enfant soit plus réceptif à vos demandes.

Le but est que la boîte devienne un repère lorsque l'enfant en a besoin. Elle ne doit pas être utilisée au même type que ses jouets. Vous pouvez donc la ranger et lui remettre lorsque vous sentez que ce dernier en a besoin.



Vous pouvez également trouver un coin dans la maison et en faire un coin calme avec des coussins. Vous pourrez également y laisser la boîte.

Vous pouvez rendre l'activité attrayante en allant acheter une boîte avec votre enfant. Il pourra alors trouver quelque chose qui l'attire et qu'il aime!



On peut y mettre des objets pour se défouler (pour extérioriser) ou des outils pour relaxer ou se détendre. Choisissez les objets que votre enfant à un intérêt. Vous pouvez également faire une rotation dans le but que l'enfant demeure intéressé à l'objet.



Se détendre



Se défouler



Fait par Marie-Stefy Desjardins, intervenante en psychoéducation