BAHALI

CAHIER POUR LES ENFANTS

Mon corps et mon esprit au calme

Des façons simples de trouver le calme



Parce que chaque esprit mérite la paix.

Pour les 5 à 10 ans · bahali.org

Bonjour !

Bienvenue !

Ce livre est rien que pour toi ! À l'intérieur, tu trouveras des façons simples d'aider ton corps et ton esprit à se sentir calmes. **Toutes les émotions ont leur place.**



Comment utiliser ce livre

Choisis n'importe quelle page.
Dans l'ordre que tu veux.

Montre, dessine, dis ou écris.
Un adulte peut t'aider.

Passe l'outil que tu veux.
Tu peux en essayer un autre.

Pas de mauvaise réponse.
Toutes les émotions ont leur place.

Pour les adultes : Choisissez une page à la fois et pratiquez-la ensemble un jour calme. Les plus jeunes auront peut-être besoin d'aide pour les pages sur les pensées, les émotions et le plan. Vous pouvez lire, parler, dessiner ou écrire ensemble. Le guide pour les parents *Mon corps et mon esprit au calme* explique chaque outil et quoi dire.

Sommaire

Qu'y a-t-il dedans ?

Trouve une page qui va avec ce que tu ressens aujourd'hui. Le numéro te dit à quelle page aller.

MON CORPS

Des outils pour calmer mon corps — 3

Câlin papillon, Ballon dans le ventre, Suis ta respiration, Carapace de tortue, Se balancer de gauche à droite, Secoue-toi !

MES PENSÉES

Des pensées pour calmer mon esprit — 9

Pensées qui aident, mon nuage d'inquiétude, ma pensée calme, ce que je peux contrôler

MES ÉMOTIONS

Remarquer mes émotions — 13

Mes émotions aujourd'hui, indices du corps, nommer les émotions, mon plan, mon thermomètre, adultes de confiance, grands changements

ICI ET MAINTENANT

Remarquer le monde autour de moi — 20

5-4-3-2-1 avec les sens, Observer la nature, Le chemin du calme

À GARDER ET À UTILISER

Mon plan de calme et mes cartes — 23

Mon plan de calme, cartes des émotions, carte de phrases qui aident

Mon corps

Câlin papillon

Un câlin tout doux que tu peux te faire quand tu ressens de la tristesse, de l'inquiétude ou que tout devient trop.



1. Croise les bras sur ta poitrine, comme des ailes de papillon.
2. Pose tes mains sur tes épaules.
3. Inspire lentement.
4. En expirant, tapote doucement une épaule, puis l'autre. Tap… tap… tap…

Essaie 3 à 5 respirations et tapotements tout doux. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Tapote un genou, puis l'autre.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mon corps

Respiration du ballon dans le ventre

La respiration du ballon dans le ventre aide ton corps à ralentir. Ton ventre se remplit comme un ballon tout doux !



1. Assieds-toi ou allonge-toi. Pose tes mains sur ton ventre.
2. Inspire lentement par le nez. Sens le ballon de ton ventre se remplir.
3. Expire lentement par la bouche. Sens le ballon de ton ventre se dégonfler.

Essaie 3 à 5 respirations tout douces. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Pose une peluche sur ton ventre et regarde-la monter et descendre.

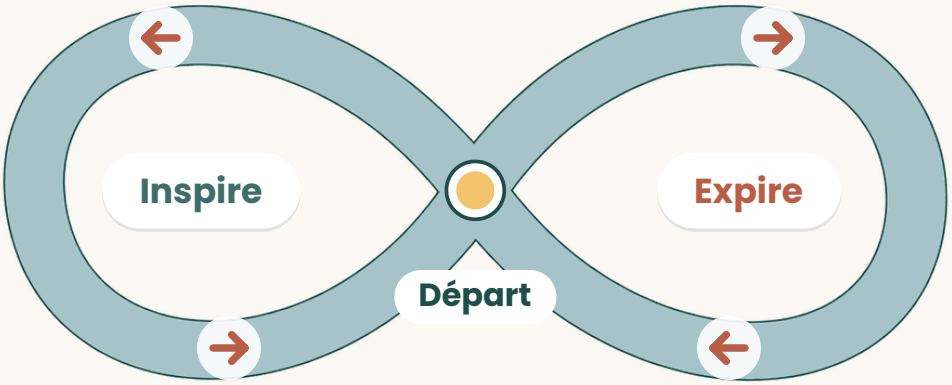
Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mon corps

Suis ta respiration

Commence au point jaune. Suis le chemin lentement avec ton doigt. Inspire en suivant une boucle, et expire en suivant l'autre.



Essaie 3 à 5 tours. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Suis simplement le chemin lentement, sans penser à ta respiration.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mon corps

Carapace de tortue

La carapace de tortue t'offre un moment calme et douillet quand tu ressens de la colère, de l'inquiétude ou que tout devient trop.



1. Assieds-toi dans un endroit confortable et imagine que tu es une tortue.
2. Recroqueville-toi, comme si tu te reposais dans ta carapace. Serre tes genoux ou un coussin dans tes bras.
3. Respire lentement plusieurs fois dans ta carapace.
4. Quand tu veux, sors doucement.

Essaie 3 à 5 respirations tout douces. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Installe-toi dans un coin douillet et serre quelque chose de doux.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mon corps

Se balancer de gauche à droite

Te balancer doucement, comme un bateau sur une mer calme, peut aider ton corps à se poser.



1. Assieds-toi confortablement.
2. Penche-toi lentement d'un côté en inspirant.
3. Penche-toi lentement de l'autre côté en expirant.

Essaie de te balancer 3 à 5 fois. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Sans bouger de ta place, balance doucement les bras, ou respire simplement lentement.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



Mon corps

Secoue-toi !

Secoue-toi ! aide ton corps à se libérer des tensions et de la nervosité.



1. Lève-toi et inspire lentement.
2. Expire avec un grand « Fffff ! » et secoue tes mains, tes bras et tes épaules.
3. Maintenant, secoue tes jambes et tes pieds !
4. Arrête-toi, reste immobile et respire lentement une fois.

Essaie de te secouer 3 à 5 fois. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Serre tes mains en poings, puis relâche-les.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mes pensées

Pensées qui aident et qui n'aident pas

Les pensées, ce sont les mots qu'on se dit dans sa tête. Certaines pensées nous aident à faire un petit pas gentil. D'autres nous font nous sentir plus mal.

Trace une ligne de chaque pensée jusqu'au nuage qui lui correspond.



« *Je fais de mon mieux.* »

« *Je n'y arrive jamais !* »

« *Je peux demander de l'aide.* »

« *Tout est gâché !* »

« *Je peux essayer.* »

« *Je peux faire un petit pas.* »

Un adulte peut t'aider avec cette page.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

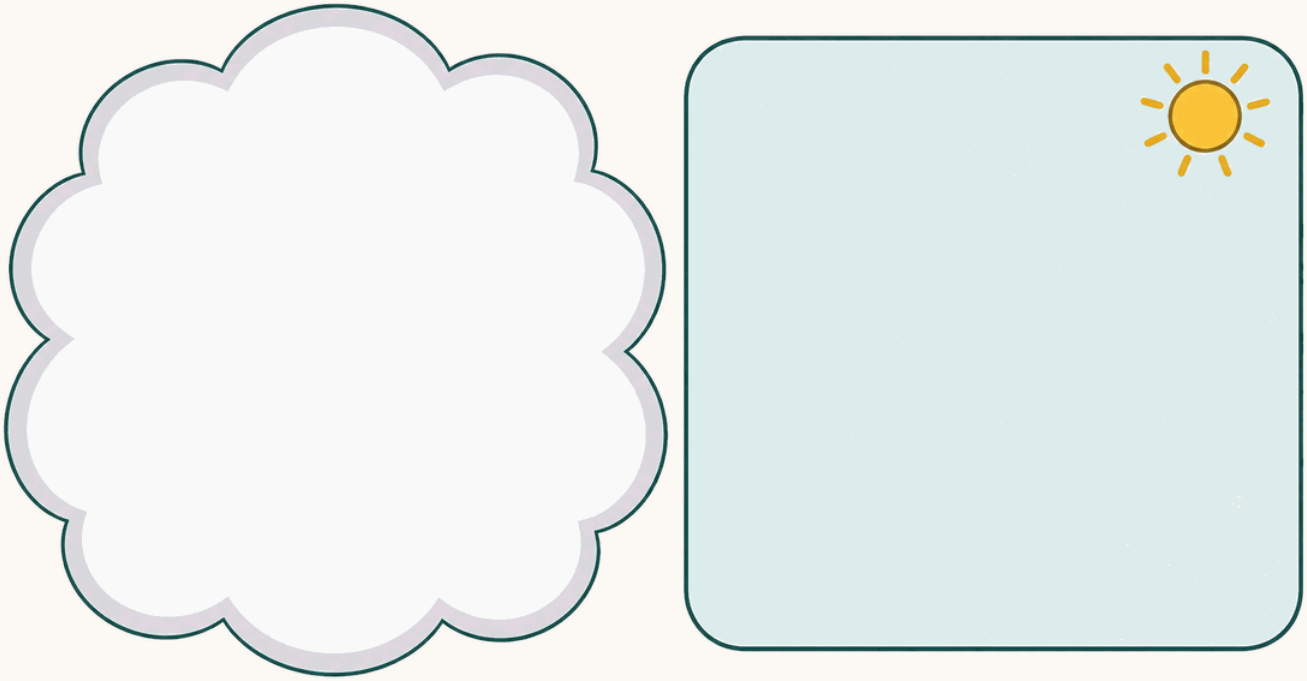
Mes pensées

Mon nuage d'inquiétude et ce qui m'aide

Les inquiétudes peuvent ressembler à des nuages. Dessine ton inquiétude dans le nuage. Puis, dans le ciel à côté, dessine quelque chose qui pourrait t'aider, comme une personne, un endroit ou un outil pour te calmer.

Mon inquiétude

Ce qui m'aide



Un adulte peut t'aider avec cette page.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



plus calme



pareil



je ne sais pas

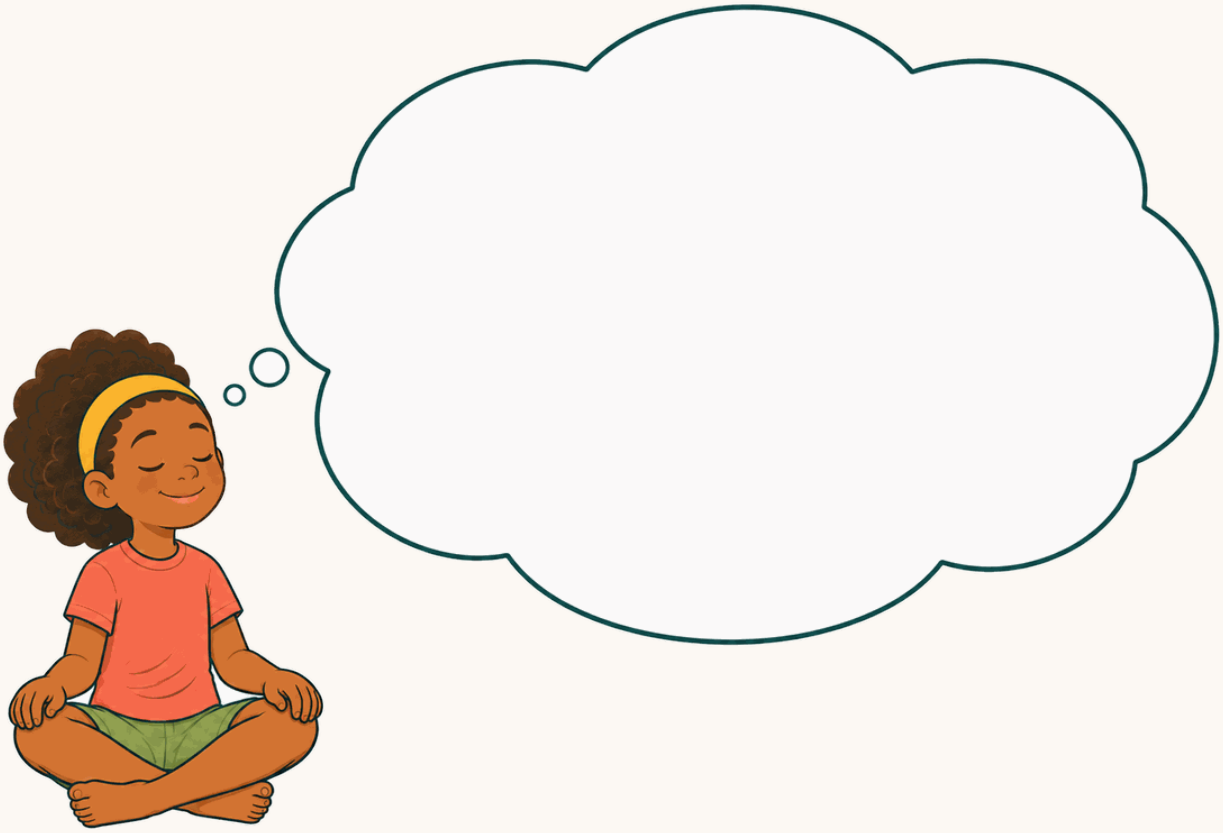


Je veux essayer autre chose

Mes pensées

Ma bulle de pensée calme

Une pensée calme, c'est quelque chose de gentil et de vrai que tu peux te dire, comme *« Je peux prendre mon temps »* ou *« Je peux trouver un adulte de confiance. »* Écris ou dessine ta propre pensée calme dans la bulle. Tu peux aussi utiliser des mots de chez toi.



Un adulte peut t'aider avec cette page.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mes pensées

Ce que je peux contrôler

Certaines choses dépendent de nous, d'autres non. Dessine ou écris dans les espaces ci-dessous.





Ce que je peux contrôler

comment je respire, demander de l'aide, ce que je dis, ce que je fais ensuite

Ce que je ne peux pas contrôler

la météo, ce que font les autres, les problèmes des adultes

Un adulte peut t'aider avec cette page.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



plus calme



pareil



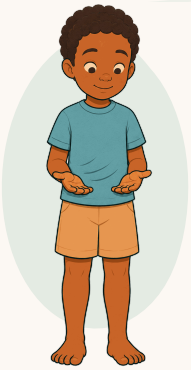
je ne sais pas



Je veux essayer autre chose

Mes émotions

Mes émotions aujourd'hui



Fais le point avec toi-même ! Dessine comment tu te sens aujourd'hui. Puis remplis les cases, ou dis-le à un adulte et laisse-le écrire pour toi.

Dessine-toi ici

Je me sens…
parce que…

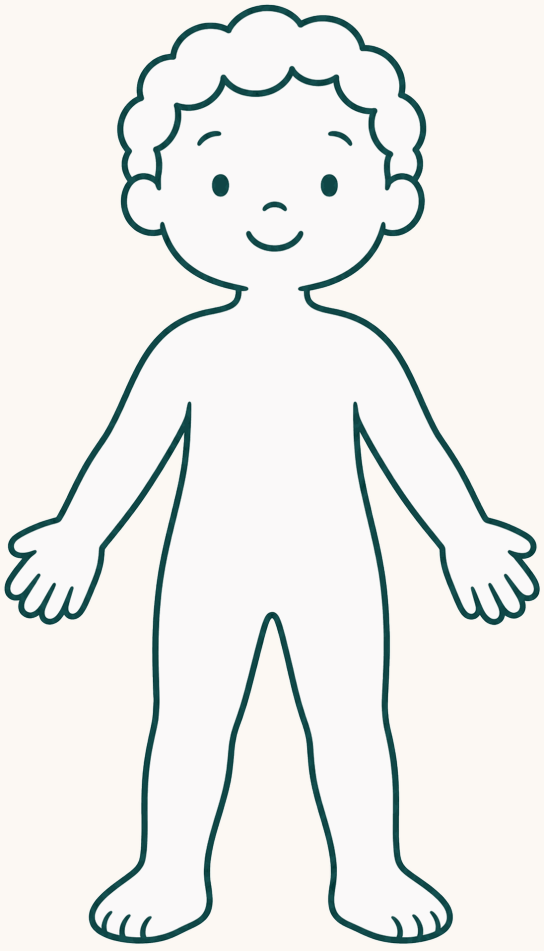
Ce dont j'ai besoin maintenant :

Je ressens aussi :

Mes émotions

La carte des indices du corps

Notre corps nous donne des indices sur nos émotions. Colorie les endroits de ton corps où tu sens des émotions.



Utilise les couleurs que tu veux. Il n'y a pas de mauvaise façon.

Autre façon : Montre les endroits du doigt, et un adulte peut les colorier.

Idées d'indices : ventre noué, cœur qui bat vite, joues chaudes, poings serrés, jambes qui tremblent, épaules lourdes

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

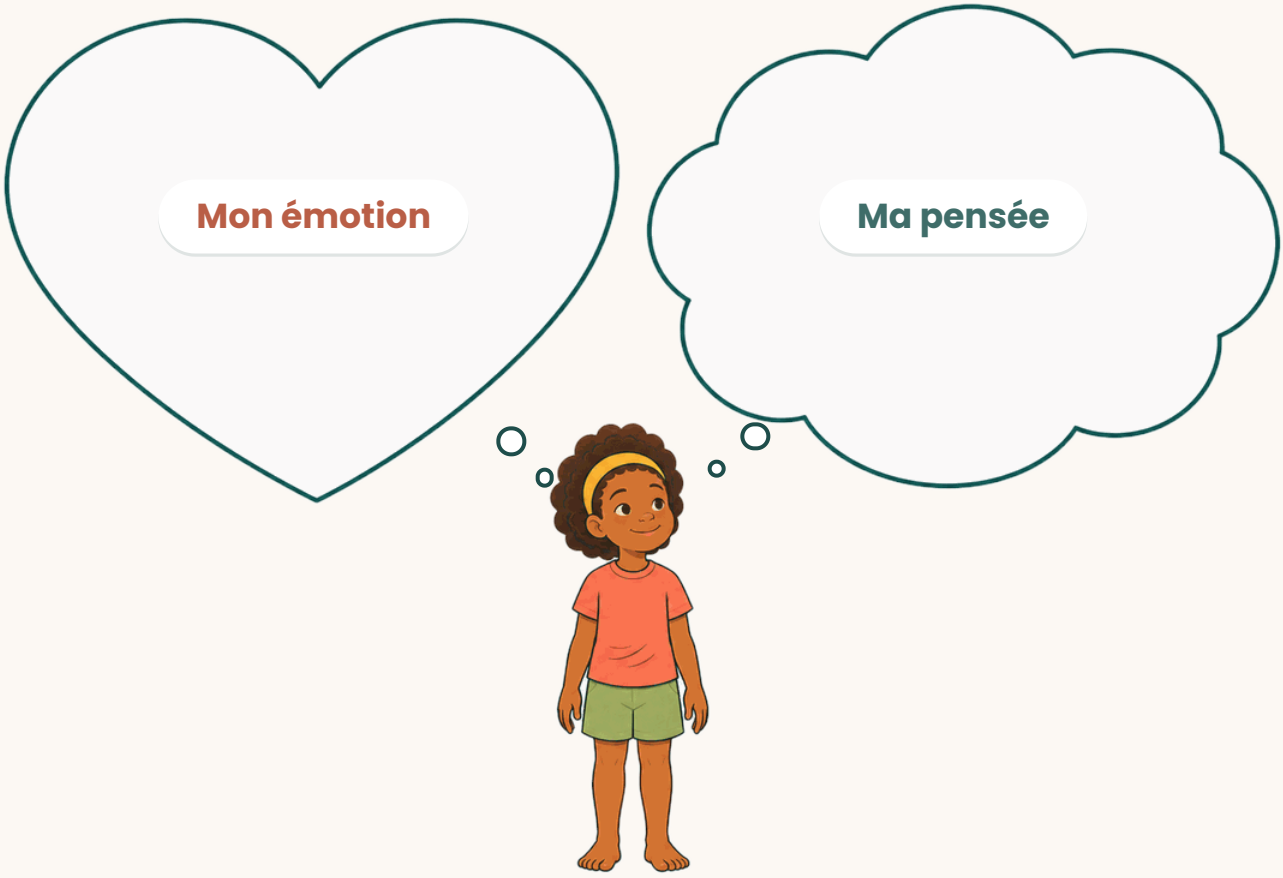


plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mes émotions

Nomme-la pour l'apaiser

Mettre un nom sur une émotion peut t'aider à mieux la gérer. Que ressent ton corps ? Que te dit ton esprit ? Dessine ou écris ton émotion dans le cœur et ta pensée dans le nuage.



Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mes émotions



Quand je me sens..., je peux

Fais un plan pour les grosses émotions ! Écris ou dessine une émotion. Puis écris ou dessine quelque chose que tu peux faire.

Exemple : Quand je ressens de l'*inquiétude*, je peux faire la *respiration du ballon dans le ventre*.

Quand je me sens...	**Je peux...**
Quand je me sens...	**Je peux...**
Quand je me sens...	**Je peux...**

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

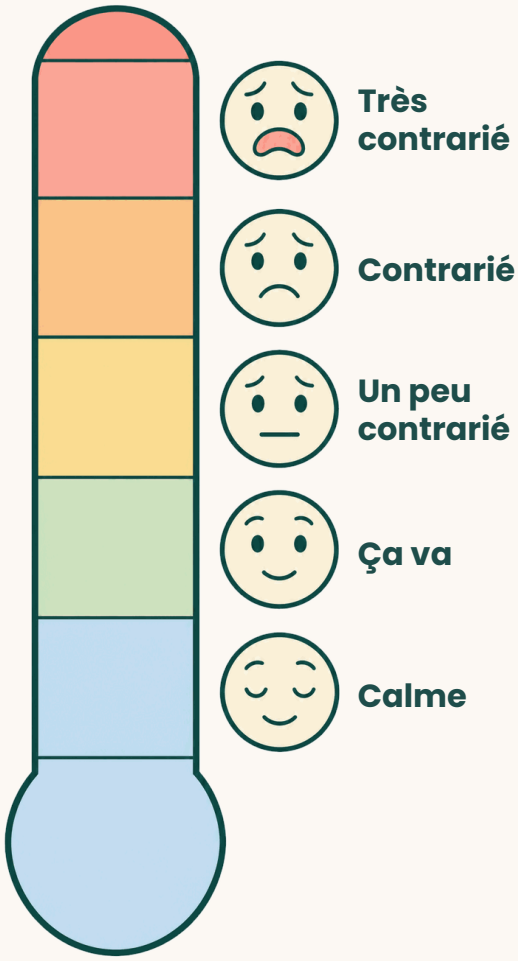
plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Mes émotions

Mon thermomètre des émotions

Dessine ou écris comment tu te sens. **Entoure le visage qui te correspond. Puis colorie ou marque cette bande sur le thermomètre.**

Mon émotion



Mon émotion est à : .....

Mes émotions

Mes adultes de confiance

Les adultes de confiance sont des personnes en qui tu as confiance et qui peuvent t'aider quand ça ne va pas ou que tu ne te sens pas en sécurité. Demande à un adulte de confiance de t'aider à les choisir.



Nom	**Téléphone** (pour les plus grands)
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Par exemple : un parent ou la personne qui s'occupe de toi, un grand-parent, une tante ou un oncle, un enseignant, un conseiller scolaire, un entraîneur.

Rappelle-toi : Si un jour tu ne te sens pas en sécurité, dis-le tout de suite à un adulte de confiance. Si la première personne ne peut pas t'aider, parles-en à un autre adulte de confiance. C'est bien de parler à tes amis, mais quand tu ne te sens pas en sécurité, dis-le toujours à un adulte.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



plus calme



pareil



je ne sais pas



Je veux essayer autre chose

Mes émotions

Quand de grandes choses changent

Parfois, de grandes choses arrivent sans qu'on s'y attende, comme déménager, l'arrivée d'un bébé, une personne qu'on aime qui part loin, une tempête ou un changement à l'école. Les grands changements peuvent apporter de grosses émotions, et c'est normal.



Quelque chose qui a changé : .....

Ce que je ressens : .....

Quelque chose qui est resté pareil : .....

Un adulte à qui je peux parler : .....

Quelque chose qui m'aide : .....

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

Ici et maintenant

5-4-3-2-1 avec les sens

Tes sens peuvent aider ton esprit à revenir ici et maintenant. Va doucement.



5 choses que je peux voir .....



4 choses que je peux toucher .....



3 choses que je peux entendre .....



2 choses que je peux sentir .....



1 chose que je peux goûter .....

Prends ton temps. Arrête quand tu veux.

Autre façon : Si tu ne peux rien sentir ni goûter en ce moment, nomme une odeur ou un goût que tu aimes, ou passe ces étapes.

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.



plus calme



pareil



je ne sais pas



Je veux essayer autre chose

Ici et maintenant

Observer la nature

Sors dehors, regarde par la fenêtre ou pense à ton endroit préféré en plein air. Remarque la mer, la brise, les oiseaux qui chantent, un manguier, les fleurs ou les nuages qui passent dans le ciel. Dessine-le, écris-le ou raconte-le à quelqu'un.



Je vois…

J'entends…

Je ressens…

Je sens…

Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme

pareil

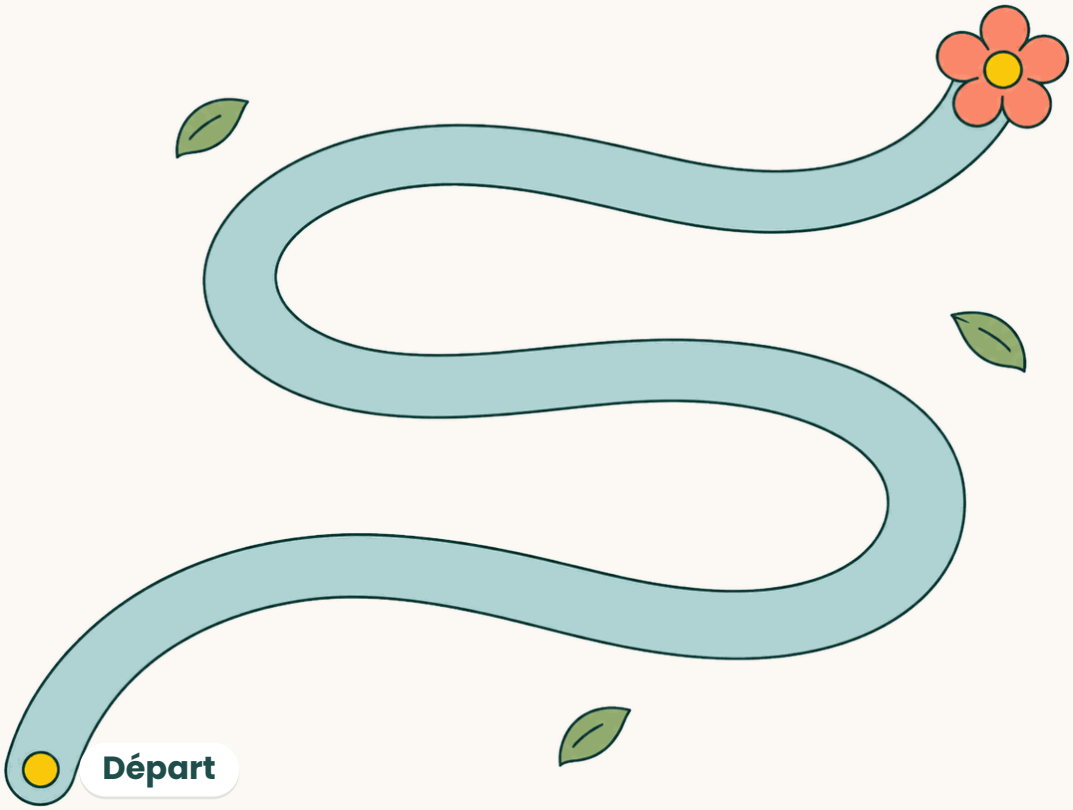
je ne sais pas

Je veux essayer autre chose

Ici et maintenant

Le chemin du calme

Commence au point jaune et suis le chemin jusqu'à la fleur. Suis-le lentement avec ton doigt ou un crayon. Si tu veux, tu peux respirer lentement en avançant.



Comment je me sens maintenant ? Entoure une réponse.

plus calme | pareil | je ne sais pas | Je veux essayer autre chose

À garder et à utiliser

Mon plan de calme



Choisis les outils qui t'aident. Fais ton plan avec un adulte et garde-le dans un endroit où tu peux le voir, comme sur le réfrigérateur.

Mon outil préféré pour le corps :

.....

Ma pensée calme :

.....

Mes adultes de confiance :

.....

Quand je me sens _____, je peux :

.....

Si mon premier outil ne m'aide pas, je peux essayer :

.....

Une chanson, un mot ou un dicton de chez moi qui m'aide :

.....

Tu as de la force, tu grandis et tu apprends ce qui t'aide.

À garder et à utiliser

Mes cartes des émotions

Ces cartes t'aident à remarquer et à nommer ce que tu ressens. Toutes les émotions ont leur place.

1. Montre une carte pour dire comment tu te sens.
2. Si tu veux, parle de ton émotion à quelqu'un.
3. Choisis un outil pour te calmer, si tu en as envie.
4. Dessine tes propres cartes pour les émotions qui ne sont pas ici.



Joie



Inquiétude



Calme

Pour les adultes : Imprimez les deux pages suivantes en recto seul, puis découpez les cartes. Ou imprimez-les gratuitement depuis bahali.org pour garder le livre complet.

✂ DÉCOUPE LE LONG DES POINTILLÉS



Joie



Tristesse



Colère



Peur



Calme



Enthousiasme



Frustration



Inquiétude



Fierté

✂ DÉCOUPE LE LONG DES POINTILLÉS



Solitude



Amour



Fatigue

Mon émotion à moi :

.....

Mon émotion à moi :

.....

Mon émotion à moi :

.....

À garder et à utiliser

Mes phrases qui aident

Les phrases qui aident sont des mots gentils et vrais que tu peux te dire quand les émotions deviennent grosses. Choisis celles qui t'aident le plus, ou écris les tiennes. Tu peux aussi utiliser des mots de chez toi.

Mes phrases qui aident

« Je peux prendre mon temps. »

« Je peux respirer lentement. »

« Je peux trouver un adulte de confiance. »

« Je peux demander de l'aide. »

« Les émotions peuvent changer. »

« Je peux faire un petit pas. »

Mes propres mots qui aident

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....









Pour les adultes : Imprimez cette page en recto seul, puis découpez les cartes le long des pointillés. Ou imprimez-les gratuitement depuis bahali.org.

Au revoir pour l'instant

Tu as réussi !

Continue d'utiliser les outils qui t'aident. Tes émotions comptent, et il y a toujours quelqu'un pour t'aider.



Visite **Kidz Corner** sur **bahali.org**
pour d'autres activités pour te calmer.

Parce que chaque esprit mérite la paix.

BAHALI

Mon corps et mon esprit au calme

CAHIER D'ACTIVITÉS

Des façons simples et ludiques d'aider les enfants à remarquer leurs émotions, à essayer des outils pour se calmer et à découvrir ce qui les aide.

Pour les enfants de 5 à 10 ans. Les plus jeunes peuvent faire les pages avec un adulte.
À utiliser avec *Mon corps et mon esprit au calme : Guide pour les parents*.

Parce que chaque esprit mérite la paix.

bahali.org

© 2026 Bahali Inc. · Bahali Press. Écrit par **Marsha Smith, PsyD, LCSW**.
Téléchargement et partage gratuits. Les familles, les écoles, les cliniques et les organismes communautaires peuvent imprimer le cahier ou des pages séparées pour un usage familial, éducatif et professionnel. Les enfants peuvent écrire, colorier et découper les pages. Merci de ne pas vendre de copies, de ne pas les facturer et de ne pas modifier le cahier pour en partager des versions modifiées. Pour les traductions ou adaptations, écrivez à info@bahali.org.
Ce cahier soutient le bien-être émotionnel et ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel qualifié.