



# LA ROUE DU RETOUR AU CALME



## Pourquoi ?

Parce que lorsqu'une émotion est trop forte, le cerveau a besoin de sécurité avant de réfléchir.

Cette roue aide l'enfant à : reconnaître ce qu'il ressent, apaiser son corps et son cerveau, retrouver un état de calme tout en se sentant accompagné dans ces étapes.

Le retour au calme n'est pas un temps d'isolement, c'est un temps pour se réguler, afin de pouvoir ensuite reparler, réparer ou continuer à apprendre.

