CAHIER À COLORIER · FILODIE

# Mon coin calme

Des outils pour retrouver mon calme



**Mon prénom :** _____

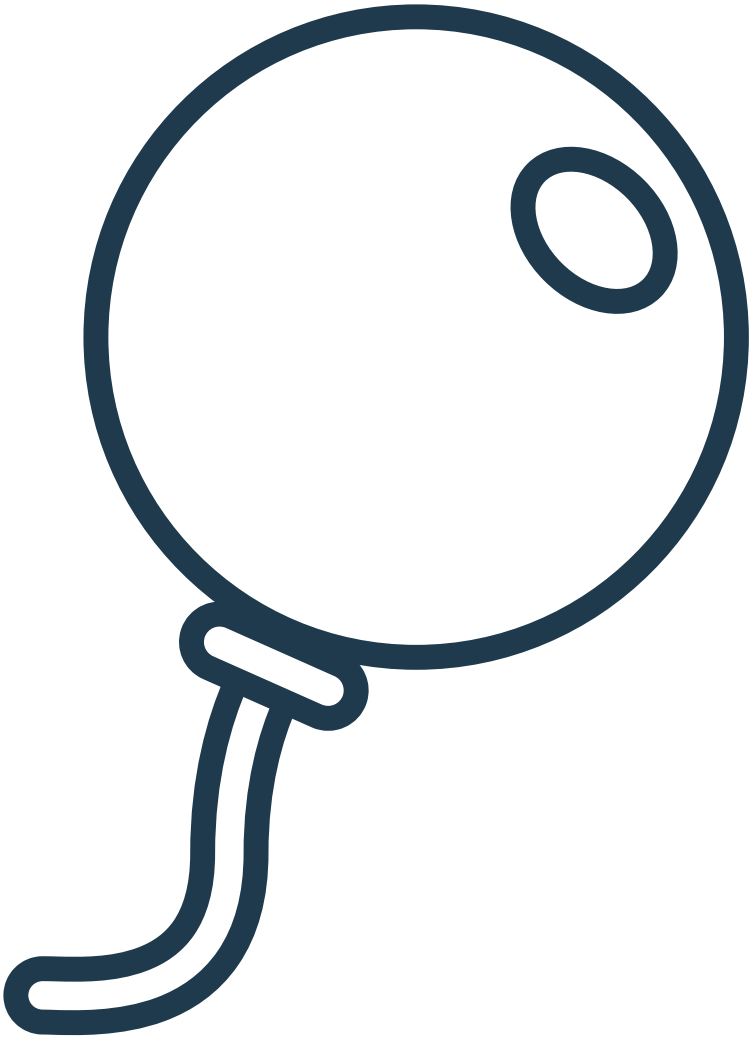
**Date :** _____

Six pages à colorier, à lire avec un adulte. Chaque page propose une petite question pour en parler ensemble.

# Je respire comme un ballon



Je colorie le ballon. Ensuite, je fais la respiration du ballon trois fois.



**1. J’inspire par le nez en gonflant mon ventre : 1, 2, 3, 4.**

**2. J’expire doucement par la bouche : 1, 2, 3, 4, 5, 6.**

## Après trois ballons, je me sens…

---

**REPÈRE POUR L’ADULTE**

Une expiration plus longue que l’inspiration ralentit le rythme cardiaque et aide le corps à se calmer (Zaccaro et al., 2018). Faites-la avec l’enfant.

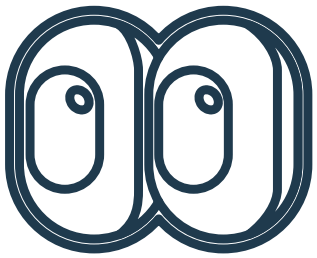


© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

# Mes sens pour me calmer



Je colorie chaque image. J'écris une chose que je peux voir, entendre, sentir, toucher ou goûter en ce moment.



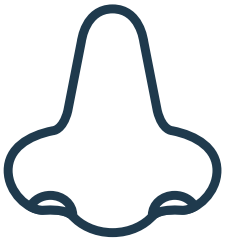
## Voir

Une chose : _____



## Entendre

Une chose : _____



## Sentir

Une chose : _____



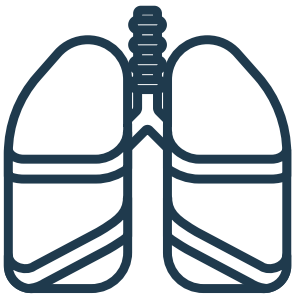
## Toucher

Une chose : _____



## Goûter

Une chose : _____



## Respirer

Une chose : _____

**REPÈRE POUR L'ADULTE**

Ramener l'attention aux sens aide à sortir d'une pensée qui tourne en boucle. Proposez l'exercice dans un moment calme d'abord, comme un jeu.



© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

# Je dessine mon coin calme



Je dessine l'endroit idéal pour me calmer : ce qu'il y a dedans, les couleurs, les objets qui m'aident.









**REPÈRE POUR L'ADULTE**

Un coin calme fonctionne mieux quand l'enfant participe à son aménagement et que son usage est enseigné : on y va pour se reposer, pas en punition.

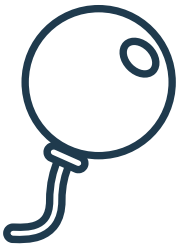
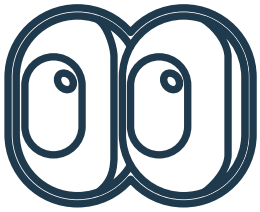
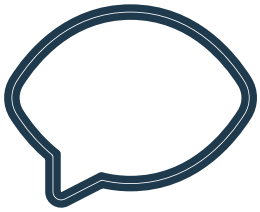


© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

# Mon défi calme de la semaine



Chaque jour où j'essaie un outil, je colorie le rond.

| | L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **La respiration du ballon** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Mes sens** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Mon coin calme** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Parler à un adulte** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**REPÈRE POUR L'ADULTE**

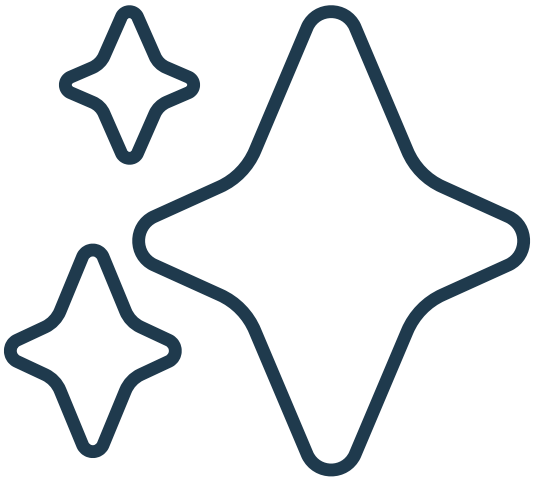
La répétition transforme une stratégie en habitude. Soulignez l'effort de chaque jour, même quand ça n'a pas fonctionné parfaitement.



© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

BRAVO !

# J’ai trouvé mon calme !



Ce certificat est remis à

_____

pour avoir pratiqué ses outils pour retrouver son calme.

**Date :** _____ **Signé :** _____

filodie.ca · © 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

# filodie

# Merci d’avoir choisi Filodie !

*Cet outil vous a été utile ? Voici la suite du fil.*

POUR INTERVENIR

## Trousses et outils d’intervention

Plus de 110 trousses d’intervention à 7 $ et des outils d’intervention à 3 $ : crise, anxiété, TSA, TDAH, DI, dépendances, familles et plus.

POUR LA MAISON ET LA CLASSE

## Cahiers, routines, affiches et jeux

Près de 180 cahiers visuels à 3 $, des routines illustrées, des affiches murales et des jeux à imprimer, en couleur et en noir et blanc.

POUR LES ÉTUDES EN T.E.S.

## La trousse étudiante

17 outils pour les stages et les travaux : note évolutive, PPH, plan d’intervention, journal de stage… 3 $ chacun, ou 20 $ pour les 17.

POUR EXPLORER AVEC L’ENFANT

## Les cahiers de détective

9 enquêtes où l’enfant explore ses émotions, ses forces, ses inquiétudes, ses amitiés et sa vie en ligne. 5 $ chacun, ou 25 $ pour les 9.

VOTRE CODE MERCI

# MERCI15

**15 % de rabais sur votre commande à filodie.ca, lots compris**

**Voir la boutique**

**Un outil gratuit chaque mois : inscrivez-vous à l’infolettre sur filodie.ca.**

Tous les produits sont bilingues : français et anglais dans le même achat.

© 2026 Filodie · filodie.ca