



EscaGo  
lescalieres.com

Cahier de coloriage :

Retour au calme  
(édition Pâques)



Voici 8 moyens pour s'apaiser lorsque ça ne va pas. Nous vous invitons à les explorer avec vos tous petits à travers le coloriage d'images qui rappellent la fête de Pâques.

### **Moyens et comment les expliquer aux enfants**

1. Mandala œufs - dessiner/colorier
2. Oreilles de lapin - fermer nos yeux et ouvrir nos oreilles pour écouter/nommer 3 bruits qu'on entend autour de nous afin de nous calmer
3. Peluche - cajoler ou serrer fort notre peluche préférée
4. Respirer - s'imaginer sentir l'odeur du chocolat, miam !
5. Panier de Pâques - quand ça ne va pas bien, on regarde ce qu'on a dans notre boîte à outils (panier de Pâques) comme moyens pour se sentir mieux et on en choisit un
6. Lapin en voiture - prendre une distance, s'éloigner de la situation quand ça ne va pas pour se calmer
7. Lapins avec œuf - aller vers un ami ou quelqu'un qu'on aime pour s'apaiser ou lui donner un petit quelque chose, cela fait du bien d'être généreux
8. Arc-en-ciel - penser à de belles choses qui nous font du bien

Pour ce faire, vous aurez besoin d'imprimer les images en couleur ou noir et blanc au choix.

Bon coloriage !

















