

CRÉER UN COIN DE RETOUR AU CALME



Parfois, certains élèves ont besoin de faire une coupure physique pour se recentrer sur l'activité en cours ou sur ce qu'il se passe en classe. Ils sont pris par des pensées qui les envahissent et ont besoin d'un espace et d'un temps spécifique pour revenir calme et attentif.ve.

Concevoir un espace dans la classe « coin calme / coin à réfléchir » permet aux élèves ce retour au calme. Il vous faut :

- **Une table et une chaise** (prévoir une chaise plus confortable qu'une chaise classique, si possible)
- **Une affiche « Je me calme »** qui contractualise ce moment :
 - o Je m'installe confortablement
 - o Le temps donné (d'abord l'adulte puis l'élève choisit 5, 10, 15 minutes)
 - o Le matériel utilisé pour se calmer : **un moulin à vent** pour souffler doucement, **une balle** à secouer/une bouteille et regarder des paillettes tomber, **un ballon de baudruche** rempli de pâte à modeler à presser pour se déstresser, **un tangle** (petit objet à tourner), **un fidget** (petit objet à manipuler, de l'anglais « gigoter »), **un handspiner** (petit objet qu'on fait tourner entre ses doigts), **un casque anti bruit** (un simple casque inutilisé fera l'affaire) et **un petit coussin**, si l'élève souhaite ne plus entendre de bruits « parasites » et poser sa tête pour se reposer. En fonction des moyens de la classe, certains objets peuvent être confectionnés grâce à la récupération ou achetés.
- **Une boîte** contenant le matériel énoncé ci-dessus.
- **Les outils permettant la gestion du temps** : time timer ou sablier.