



Mini-Kit STOP Colère

4 étapes pour calmer les tempêtes émotionnelles

Pour les enfants de 5 à 10 ons et leurs parents

STOP

J'observe

Je respire

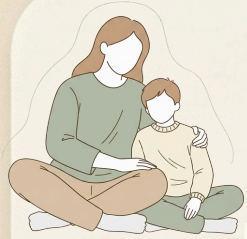
Je choisis le calme



Un support du Bootcamp "Le Chemin du Calme"
– Grandir en Pleine Conscience®

Grandir en Pleine Conscience®

© 2025 — Anne-Lise Andrieu — Grandir en Pleine Conscience®



Comment utiliser le Mini Kit STOP Colère



Pour toi, parent, un repère simple en 4 étapes.

Pour toi, parent

Ce mini-kit a été pensé pour t'aider dans les moments où la colère déborde à la maison. Tu n'os pas besoin de tout retenir par cœur : il te suffit de suivre les **4 étapes STOP** avec ton enfant, pas à pas.
👉 L'idée n'est pas de empêcher ton enfant de ressentir, mais de l'oider à traverser sa colère sans exploser... et sans t'épuiser.

Étape 1 – STOP : on met sur pause

Quand la colère monte, on commence par s'arrêter. Tu peux dire à ton enfant : « Là, on fait STOP. On met tout sur pause. » L'objectif : éviter que la colère monte encore plus haut (pour toi et pour lui).

Étape 2 – J'observe

On prend un petit moment pour regarder ce qui se passe : dans le corps (cœur qui bat vite, gorge serrée, mains qui se crispent...) dans la situation (qu'est-ce qui vient de se passer ?) Tu peux lui demander : « Qu'est-ce que tu sens dans ton corps, là, tout de suite ? »

Étape 3 – Je respire

Vous faites ensemble quelques respirations magiques : Inspire comme si tu sentais une fleur... Souffle comme si tu faisais danser une plume... Faites 3 à 5 respirations ensemble, doucement. Le but : faire redescendre l'intensité.

Étape 4 – Je choisis une aide calme

Quand la colère est un peu redescendue, vous choisissez une stratégie calme : tirer une carte STOP Colère, aller dans un coin calme, faire un câlin, écouter un petit audio. Tu peux dire : « Qu'est-ce qui t'aiderait, là, tout de suite ? »

Tu peux afficher ces 4 étapes dans un endroit visible (frigo, chambre, coin calme) pour t'y référer quand la colère déborde.

STOP ne se fait pas toujours sur le moment, et parfois on y revient après coup

Grandir en Pleine Conscience®

© 2025 — Anne-Lise Andrieu — Grandir en Pleine Conscience®



Ma fiche STOP Colère

Pour m'aider quand ma colère est trop forte.





Quand je suis en colère...

Mon corps fait : _____

_____

Je pense que : _____

_____

J'ai envie de : _____

_____

Je dessine ma colère ici

Ce qui peut m'aider :

- ☐ Faire la respiration magique
- ☐ M'éloigner un peu pour me calmer
- ☐ Parler à un adulte calme
- ☐ Prendre mon doudou / un objet rassurant
- ☐ Utiliser une carte STOP Colère
- ☐ Autre : _____

Même si je n'y arrive pas aujourd'hui, j'apprends.

Je peux utiliser cette fiche avec mon parent quand c'est difficile.

© 2025 — Anne-Lise Andrieu — Grandir en Pleine Conscience®

L'audio "Respiration magique"

À écouter avec ton enfant pour l'aider à se calmer.



Scanne ce QR code avec ton téléphone pour écouter l'audio.

Lien vers l'audio :

https://static.wixstatic.com/mp3/0cc7f5_4da848770c3c4841a9c02b2fd1ce752a.mp3

Comment utiliser cet audio :

- à proposer de préférence quand l'enfant est déjà un peu calmé,
- à écouter avec lui les premières fois,
- à garder comme un rituel de retour au calme (avant de dormir, après une grosse colère, etc.).

Un petit mot pour toi, parent



Merci d'avoir pris le temps d'utiliser ce mini-kit avec ton enfant.

Tu fais déjà beaucoup en cherchant des solutions, en t'intéressant à ce qu'il vit à l'intérieur, et en essayant d'apprendre d'autres façons de réagir. Tu n'as pas besoin de faire tout "parfaitement".

Si ce mini-kit t'aide à faire une petite pause de plus, à respirer une fois ensemble, à mettre quelques mots de plus sur ce qui se passe... alors il a déjà rempli sa mission. Tu peux revenir à ces pages autant de fois que tu en as besoin, les adapter, en parler avec ton enfant, les afficher à la maison.

Et surtout, n'oublie pas : tu n'es pas seul·e. 🌿



Avec douceur,

Anne-Lise