

ATELIER

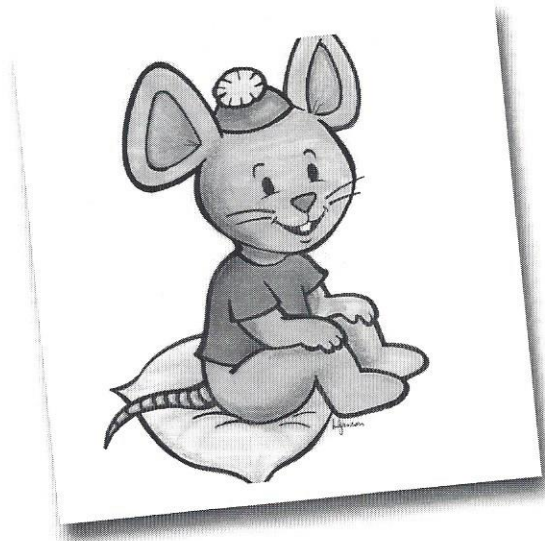
11

Arrêter pour se calmer

Chers parents,

Aujourd'hui, j'ai joué avec *Brindami* à l'Arche de Noé. J'étais un animal qui bougeait beaucoup, très excité par la pluie qui arrivait. Mais j'ai été capable de me calmer pour entrer dans l'Arche de Noé. J'ai dû marcher doucement, parler à voix basse, et rester assis.

Brindami m'a remis cette photo de lui parce qu'il était très content de voir que je suis capable de me calmer.



Ce n'est pas toujours facile pour moi d'être CALME. Parfois, je ne sais même pas que je suis excité, alors que mon petit cœur va vite vite et que mon petit moteur s'accélère. J'ai besoin que vous me montriez ce que je dois faire pour me calmer. Dois-je m'asseoir, ou marcher ou parler doucement ou encore m'arrêter complètement? Je dois souvent pratiquer ces façons d'être calme pour que ça devienne de plus en plus facile pour moi. J'aime bien quand on s'amuse ensemble à « vite-lent » au parc (courir – stop – marcher – stop – arrêter).

Je m'aperçois que je suis moins capable de bouger pour me calmer, mais que j'ai encore de la difficulté à arrêter de crier. Félicitez-moi pour cet effort : avec votre aide, je vais parvenir à apprendre à me calmer.