



Utiliser la Bulle de Sérénité

Comment apaiser la tempête grâce au souffle



✗ À NE PAS FAIRE

- ☐ Souffler trop vite ou trop fort (la bulle éclate!)
- ☐ Forcer l'enfant s'il est au sommet de la crise
- ☐ Répondre à l'agitation par de l'énervement
- ☐ Dire « Calme-toi » sans lui montrer comment faire

✓ À FAIRE

- ☐ Souffler très lentement et doucement par la bouche
- ☐ Faire l'exercice ensemble pour le co-réguler
- ☐ Utiliser de vraies bulles de savon si besoin
- ☐ Féliciter l'enfant pour le calme retrouvé



“ Le souffle est le pont qui relie l'agitation du corps à la tranquillité de l'esprit. ”

Mon moment préféré pour faire ma bulle cette semaine : _____