

Un coin calme

C'est quoi?

Le coin calme est généralement un endroit retiré, dans le coin d'une pièce, sous une table ou dans une petite tente.

Il peut être délimité par un rideau pour couper les stimuli visuels du reste de la pièce.

Il est idéalement douillet et contient des objets qui contribuent à calmer

(Ferron et Clavel, 2022)

Fanny Larochelle, Travailluse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Ce que je peux y mettre

**Bean-
Bag**

**Jouets
lumineux**

**Musique
apaisante**

**Papier à
déchirer**

**Papier
bulle**

**Objets à
manipuler**

Tente

Coussins

Toutou

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

**Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à
outils**

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Ce que je peux y mettre

**Livres à
colorier**

Crayons

Sablier

Livres

**Jeux
d'odeurs**

Coquilles
insonorisantes

**Objets à
machouiller**

**Activités
de triage**

**Couverture
lourde**

Fanny Larochelle, Travailluse sociale

<https://flarochelle.ca/>

**Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à
outils**

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Un coin calme

Pourquoi?

Avoir son espace personnel peut faciliter son autorégulation en aménageant des espaces invitants.

Ces environnements permettent de se retirer dans un lieu qui invite à la tranquillité avec des outils ou activités qui favorise le retour au calme.

Ils peuvent être aménagés avec des couleurs douces ou des lumières tamisées pour réduire le niveau de stress (OMS, 2017).

C'est important que cet espace ne soit pas associé à un retrait punitif ou à un temps d'arrêt, mais plutôt à un moyen de s'apaiser ou de s'aider à retrouver un niveau de bien-être.

Verret, C. et Massé, L. (2019)

Fanny Larochelle, Travailluse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Références

- Verret, C. et Massé, L. (2019, Juin). La Foucade - Comment utiliser des stratégies d'apaisement pour favoriser l'autocontrôle des jeunes ayant un TDAH ?
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2017). Strategies to end the use of seclusion, restraint and other coercive practices – WHO Quality Rights training to act, unite and empower for mental health (pilot version). Genève, Suisse: Author.
Récupéré de:
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254809/1/WHO-MSD-MHP-17.9-eng.pdf>

Fanny Larochelle, Travaillleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Fanny Larochelle,
Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>

**Si tu désires voir
plus de contenu
du genre, dis-le-
moi, c'est
toujours apprécié**



COURRIEL



FACEBOOK



TIKTOK



INSTAGRAM

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>