

Ma cachette secrète

Pour m'aider
à relaxer...

Il m'arrive aussi de
me sentir trop excitée
ou excité!

Lorsque je
veux être seule
ou seul.

Lorsque je suis
triste, fâchée ou
fâché ou trop gênée
ou gêné.

Parfois, je m'ennuie
de ma maman et de
mon papa.

Hommage à ma cachette secrète

Ma cachette secrète est un coin qui m'appartient et dans lequel je me sens bien.

C'est mon coin, je l'ai choisi, je l'ai pris.

C'est mon site, mais, si je le veux, j'accepte que l'on me rende visite.

Je peux y aller pour réfléchir, relaxer ou me calmer.

Contente ou content, triste ou fâchée ou fâché, je peux y aller pour m'isoler.

Je l'ai aménagé, décoré, organisé... je l'ai nommé.

Mon coin à moi s'appelle « Ma cachette secrète »... et l'avoir à moi, c'est toujours chouette.

J'y ai laissé une couverture pour m'envelopper, un coussin pour m'accoter et mes petites voitures que j'aime classer.

Sur le mur, j'ai collé des photos de mes émotions et ma valise à solutions.

Lorsque je me sens mal, dans ma cachette, je vais... et j'en ressors seulement lorsque je suis prête ou prêt.

Source : Josiane Caron Santha, ergothérapeute,
educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/l-autoregulation-une-question-d-organisation.htm

Comment se trouver
un coin tranquille?

À l'école, dans ma salle de
classe ou à la garderie :

À la maison :

- dans ma chambre
- dans le salon
- au sous-sol
- dans la cour

- dans un coin
où je me
sens bien
- dans la cour



Tu auras besoin de matériel et de l'aide d'une ou d'un adulte.

- des couvertures
- des épingles à linge
- des coussins ou des oreillers
- une lampe de poche
- ton objet préféré
- des chaises

Comment se
construire une
cachette secrète?

Étapes faciles pour se construire une cachette

- Rassemble le matériel et prends beaucoup de couvertures et de coussins!
- Trouve un endroit avec assez d'espace.
- Construis la structure et détermine l'emplacement des murs.
- Mets des couvertures sur la structure et fixe-les.
- Aménage confortablement l'intérieur de la cabane en mettant des couvertures sur le sol et en y ajoutant des oreillers.
N'oublie pas ta lampe de poche!