ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMABLE GRATUIT

# Affirmations positives *pour enfants*



Douze cartes à découper avec des mots réalistes et accessibles — courageux, sans vantardise. À coller sur un miroir, glisser dans un cartable ou lire ensemble au coucher.

1 DÉCOUPEZ LES CARTES · 2 LAISSEZ L'ENFANT CHOISIR · 3 LISEZ-LES À VOIX HAUTE

✂ DOUZE CARTES · CELLES QU'ILS CHOISISSENT MARQUENT LE PLUS

★ 01

*Je suis capable de faire des choses difficiles.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

*Mon courage est plus grand que ma peur.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

*Les grosses émotions passent, comme la météo.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

*Faire des erreurs aide mon cerveau à grandir.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

*Je peux demander de l'aide. C'est malin de le faire.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

*Je n'ai pas besoin d'y arriver tout de suite.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

*Je peux avoir peur et être en sécurité quand même.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

*Des respirations lentes aident mon corps à s'apaiser.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

*Des papillons dans le ventre annoncent mon courage.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

*Hésiter au début est normal quand c'est nouveau.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

*Je me parle comme à mon meilleur ami.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

*Réessayer encore est mon super-pouvoir.*

ANXIETYAIDTOOLS.COM



### POUR LES GRANDS · RESTEZ SIMPLE

Une seule carte au réveil ou au coucher vaut mieux que dix d'un coup. **La régularité ancre les mots** — associez cela à un moment clé du quotidien.

### LAISSEZ-LES CHOISIR

Donnez-leur les ciseaux et le choix. **Une carte choisie par l'enfant est prononcée avec conviction**, tandis qu'une carte imposée est vite oubliée.

### VALORISEZ LEURS EFFORTS

Soulignez l'action en direct : **« tu as surmonté quelque chose de difficile aujourd'hui. »** Les paroles des adultes deviennent la voix intérieure des enfants.



Ces cartes renforcent la confiance au quotidien ; elles ne remplacent pas un suivi professionnel. Si l'angoisse perturbe l'école, le sommeil ou les relations, consultez un spécialiste.