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.