ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMABLE GRATUIT

Stratégies d'apaisement *pour les enfants*



Huit astuces pour apprivoiser les grandes émotions. Testez-les ensemble et trouvez vos préférées.

1 CHOISISSEZ 1 ASTUCE · 2 ESSAYEZ ENSEMBLE · 3 PRATIQUEZ AU CALME

1 Le souffle du ballon

QUAND LE CŒUR BAT TROP VITE

- Imagine ton ventre comme un ballon. Inspire doucement par le nez pour le gonfler bien rond.
- Laisse sortir l'air très lentement : *pfffffff*. Répète 4 fois.

SUPER-POUVOIR Souffler lentement signale au corps qu'il est en sécurité.

2 L'enquêteur des 5 sens

QUAND LES SOUCIS TOURNENT DANS LA TÊTE



- Mission détective ! Trouve 3 choses à **voir**, 2 à **entendre** et 1 à **toucher**.
- Dis chaque indice à voix haute. Bravo !

SUPER-POUVOIR Occuper ses sens chasse les idées noires.

3 Le câlin papillon

QUAND ON A BESOIN DE RÉCONFORT

- Croise les bras sur la poitrine, mains posées sur les épaules comme des ailes.
- Tapote en rythme : gauche, droite, gauche, droite jusqu'à t'apaiser doucement.

SUPER-POUVOIR Un câlin magique à s'offrir partout.

4 Presser les citrons

QUAND ON SE SENT COMME UN VOLCAN

- Prends un citron imaginaire dans chaque main. Presse très fort en comptant jusqu'à 5.
- Relâche tout ! Mains toutes molles comme des spaghettis. Refais 3 fois.

SUPER-POUVOIR Serrer fort aide les muscles à se détendre.

5 La pause tortue

QUAND TOUT DEVIENT TROP LOURD

- Fais la tortue : glisse-toi dans ta coquille. Assieds-toi en boule, bras autour des genoux.
- Reste le temps nécessaire : la tortue sort quand elle est prête, et toi aussi.

SUPER-POUVOIR Faire une pause est un geste courageux.

6 Souffler le souci

QUAND UN SOUCI COLLE À LA PEAU

- Imagine que tu tiens une baguette à bulles. Inspire lentement par le nez.
- Souffle une bulle géante en imaginant ton souci s'envoler dedans. Plop !

SUPER-POUVOIR Le souci rétrécit quand on souffle grand.

7 Le doudou qui respire

PARFAIT POUR S'ENDORMIR



- Allonge-toi sur le dos et pose doudou sur ton ventre.
- Inspire pour le faire monter, expire pour le faire descendre. 5 vagues douces.

SUPER-POUVOIR Doudou transforme la respiration en jeu.

8 La chasse aux couleurs

QUAND LA TÊTE A BESOIN D'UNE MISSION

- Trouve 3 objets **rouges**, 3 **bleus**, puis 3 **verts**.
- Trop facile ? Suis l'arc-en-ciel ou cherche des formes.

SUPER-POUVOIR Chasser les couleurs donne une mission calme au cerveau.

POUR LES ADULTES

Pratiquez au calme.
Les réflexes appris au soleil servent dans l'orage.

Faites avec eux.
L'enfant emprunte votre calme avant de bâtir le sien.

Nommez l'émotion.
« Tu as l'air triste » ouvre la porte à l'écoute.

Pour les émotions du quotidien. Si les peurs bloquent l'école ou le sommeil, consultez un pédiatre ou un thérapeute spécialisé.