ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMABLE GRATUIT

# Techniques d'ancrage *pour enfants*



Six petits jeux pour apaiser les grosses émotions et revenir dans le présent en douceur.

1 CHOISISSEZ UN JEU · 2 JOUEZ LENTEMENT · 3 REVENEZ AU PRÉSENT

## 1 Le jeu du détective

QUAND LA TÊTE TOURNE



- Mission détective ! Trouve **5 choses à voir**.
- Puis **4 sons** et **3 choses à toucher**. Bravo !

**MAGIE DE L'ANCRAGE** Yeux et oreilles vivent toujours au présent.

## 2 L'arbre solide

QUAND ON SE SENT FÉBRILE

- Debout, pieds bien ancrés au sol comme des racines d'arbre.
- Voilà le vent ! Balance tes branches en soufflant. Tu tiens bon !

**MAGIE DE L'ANCRAGE** Sentir le sol ancre le corps où il est.

## 3 Le glaçon magique

QUAND L'ÉMOTION DÉBORDE

- Tiens un glaçon en main ou passe de l'eau fraîche sur tes joues.
- Ça pique ? Ça fond ? Décris la sensation comme un explorateur.

**MAGIE DE L'ANCRAGE** Le froid vif ramène l'esprit à l'instant.

## 4 La chasse aux couleurs

POUR OCCUPER LES PENSÉES

- Trouve tout ce qui est **bleu** dans la pièce.
- Cherche le **rouge** jusqu'à te sentir apaisé.

**MAGIE DE L'ANCRAGE** Chercher des couleurs occupe le regard ici.

## 5 Pousser le mur

EN CAS DE TROP-PLEIN D'ÉNERGIE

- Mains à plat au mur, pousse de toutes tes forces jusqu'à 10.
- Le mur ne bouge pas, mais tu as gagné ! Secoue tes bras mous.

**MAGIE DE L'ANCRAGE** L'effort musculaire réveille le corps ici.

## 6 La respiration arc-en-ciel

POUR RETROUVER LE CALME



- Inspire lentement en suivant l'arc-en-ciel vers le haut.
- Expire encore plus lentement en descendant. Refais 3 fois.




**MAGIE DE L'ANCRAGE** Souffler doucement fait retomber la pression.

## POUR LES GRANDS

**L'ancrage :** les peurs sont dans l'esprit, les sens sont au présent. Ces jeux ramènent au corps.

**Pratiquez au calme.** Un jeu connu s'active bien plus vite au cœur de l'émotion.

**Restez complices.** Chuchotez comme une mission secrète et valorisez chaque essai.





Pour les émotions du quotidien. Si les peurs bloquent l'école ou le sommeil, un avis pédiatrique peut aider.