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.