





Série de graphiques sur les techniques d'ancrage conçues pour les médias sociaux

SOLIDE

<h3>SOLIDE</h3> <p><SOLIDE>, selon le dictionnaire, ce mot signifie – Qui ne fléchit jamais.</p> <p>Pour nous, en ce moment, il s'agit d'un simple rappel que tu vas y arriver.</p> <p>Prends un moment pour réfléchir et prendre soin de toi. Rappelle-toi que tu es en fait SOLIDE.</p> <p>L'ancrage est un ensemble de stratégies visant à aider une personne à se détacher de la douleur émotionnelle. Cette technique ne cherche pas à résoudre un problème. Cependant, elle offre une stratégie permettant à une personne de contrôler un moment émotionnel.</p>  <p>School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario</p>	<h3>SOLIDE</h3>  <p>Sais-tu comment épeler à l'envers?</p> <p>Fais de ton mieux pour épeler à l'envers ton nom au complet et les noms de trois personnes qui sont importantes pour toi.</p>  <p>School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario</p>
<h3>SOLIDE</h3>  <p>Observe ton environnement</p> <p>Observe ton environnement. Que vois-tu? Qu'entends-tu?</p>  <p>School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario</p>	<h3>SOLIDE</h3>  <p>Liste trois personnes</p> <p>Liste trois personnes importantes de ta communauté, y compris leur âge et l'une de leurs activités préférées.</p>  <p>School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario</p>



SOLIDE

I

Identifie
ce que tu
ressens

Prends un moment pour faire un balayage corporel. Quels sont certains des sens que tu ressens dans ton corps, ton esprit et ton âme?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

SOLIDE

DE

Décris les
étapes de
l'exécution
d'une
activité

Prends un moment pour décrire les étapes d'une activité que tu connais bien. Par exemple, quelles sont les étapes pour préparer ton repas préféré ou pour faire ton sport favori?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE

INSPIRE

Qu'est-ce qui t'a **INSPIRÉ** ces derniers temps à aller de l'avant?

Prends un moment pour réfléchir et prendre soin de toi.

L'ancrage est un ensemble de stratégies visant à aider une personne à se détacher de la douleur émotionnelle. Cette technique ne cherche pas à résoudre un problème. Cependant, elle offre une stratégie permettant à une personne de contrôler un moment émotionnel.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE



**Imagine
ton endroit
calme**

Prends un moment pour t'imaginer dans ton endroit calme.

À quoi ressemble-t-il?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE



**Note ce que tu
ressens lorsque
tu es en contact
avec la terre**

Si tu le peux, prends un moment pour poser tes pieds au sol. Note ce que tu ressens lorsque tu es en contact avec la terre. Accorde-toi un moment pour respirer.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE



**Sens les
parfums**

Si tu le peux, remarque certaines des odeurs qui t'entourent ou identifie un objet qui a un parfum tel qu'une huile essentielle, des fleurs, etc.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE

P

Prends un objet et décris-le

Si tu le peux, prends dans ta main un objet aux textures et aux couleurs uniques. Concentre-toi sur cet objet.

Quelle est la sensation de cet objet? Que remarques-tu sur cet objet? Y a-t-il des couleurs sur cet objet qui attirent davantage ton attention?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE

I

Imagine la pression de ta main

Si tu le peux, place ta main sur une feuille de papier et utilise un crayon, un stylo ou un marqueur pour tracer ta main. Prends le temps de sentir la pression de ta main sur le papier. Tout en faisant cet exercice, tu peux dire à haute voix une phrase encourageante :

Je suis intelligent et talentueux!

Je suis fier de moi, aujourd'hui!

Aujourd'hui, je fais de mon mieux!



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE

R

Réoriente-toi

Prends le temps de nommer des faits concernant le moment ou l'instant présent :

Mon nom est...

Aujourd'hui, c'est...

La saison est...

Le temps est...

Je suis à...



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

INSPIRE

E

Exerce-toi à observer un moment de silence

Fais une pause d'une minute. Efforce-toi d'évacuer les pensées négatives et les sources de distraction de ton esprit. Comment as-tu vécu ce moment?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PAUSE

PAUSE

C'est peut-être un bon moment pour faire une **PAUSE**.

Prends un moment pour réfléchir à ta journée et prendre soin de toi.

L'ancrage est un ensemble de stratégies visant à aider une personne à se détacher de la douleur émotionnelle. Cette technique ne cherche pas à résoudre un problème. Cependant, elle offre une stratégie permettant à une personne de contrôler un moment émotionnel.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PAUSE



**Le Pouvoir
d'une
caresse**

Il n'y a rien de plus puissant qu'une caresse pour se calmer. Si tu le peux, place ta main gauche sur ton épaule droite, puis ta main droite sur ton épaule gauche et maintiens-les. Avec tes mains, serre tes épaules pour ressentir une douce caresse. Tout en faisant cet exercice, tu peux dire à haute voix une phrase encourageante.

Je fais de mon mieux!

J'ai décidé de m'aimer aujourd'hui!

Je suis digne!



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PAUSE



**Le jeu de
l'Alphabet**

Classe chaque lettre de l'alphabet dans une catégorie précise.

Voici des exemples de catégories : animaux, chansons, nourriture, noms de personnes, etc.

Cette technique permet de recentrer tes pensées.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PAUSE



**Utilise la
méthode
5-4-3-2-1**

Cite 5 choses que tu vois, 4 choses que tu entends, 3 choses que tu sens, 2 choses que tu goûtes et 1 chose que tu ressens. Il s'agit d'une méthode efficace pour ralentir ta respiration, ce qui t'aide à maintenir la sérénité.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PAUSE



Respiration en 4 Secondes

Prends un moment pour régulariser ta respiration. Inspire pendant 4 secondes, retiens ton souffle pendant 4 secondes, expire pendant 4 secondes et retiens ton souffle pendant 4 secondes – répète l'exercice si nécessaire.

Cette activité aide à réduire le stress dans ton corps en envoyant des messages à ton cerveau pour qu'il se calme et se détende.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

PAUSE



Énergise- toi

Si tu le peux, fais des mouvements avec ton corps comme des étirements ou des sauts avec écarts, pour n'en citer que quelques-uns.

Cela peut contribuer à réduire les tensions dans ton corps.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario