



# Affirmations à quatre doigts

**Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.**

**Exemples :** « *je suis aimé* »  
« *je crois en moi* »  
« *respire, écoute, souris, aime* »  
« *je suis capable* »

Chaque mot que tu choisis correspond à un doigt de ta main.

Pour chaque affirmation que tu te répètes, rejoins le bout d'un doigt à ton pouce.

## Rappelle-toi

- Plus tu répètes les mots ou les affirmations que tu as choisis, plus tu pourras y croire.





# Endroit calme

## À quel endroit te sens-tu le plus reposé?

Imagine que tu es là.

Que vois-tu?

Qu'entends-tu?

Y a-t-il des odeurs, des goûts ou des textures?

## Rappelle-toi

- Tu peux toujours imaginer ton endroit calme pour te sentir plus en paix pendant des moments stressants.
- Prends ton temps pour bien développer les détails de ton endroit calme pour qu'il semble le plus réaliste possible.
- Utilise ton imagination pour visiter ton endroit calme – observe attentivement chaque détail.





# Tension et détente

**Serre les poings aussi fort que possible pendant quelques secondes et puis relâche tes mains.**

Soulève les épaules vers tes oreilles et tiens-les en place pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes épaules.

Creuse tes talons dans le sol et serre tes orteils pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes pieds.

Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite détend ton ventre.





# Respire tout simplement

## Concentre-toi sur ton ventre et repose tes mains dessus.

Au fur et à mesure que tu inspires profondément par ton nez, fais passer ton souffle vers ton ventre.

Sens ton ventre gonfler et tes mains s'écarter.

Expire... sens ton ventre se dégonfler et tes mains revenir vers ton corps.

## Rappelle-toi

- L'activité peut être utile avant un test ou n'importe quelle situation stressante.
- Plus tu pratiques, plus ça semblera naturel!
- C'est une très bonne idée de pratiquer avant de dormir.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Ensemble, nous pouvons soutenir  
la santé mentale de chaque élève.  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Moment de gratitude

**La reconnaissance t'offre plus de patience lorsque les choses sont difficiles.**

Pense à quelque chose pour laquelle ou lequel tu es reconnaissante ou reconnaissant.

Réfléchis-y pendant un moment.

Tu peux choisir d'écrire les détails de ton moment de gratitude dans un journal ou de le partager avec quelqu'un.

## Rappelle-toi

- C'est une bonne façon de terminer la journée.
- Essaie de pratiquer régulièrement.
- Sois reconnaissante ou reconnaissant pour les petites choses (les fleurs, le sourire, le chocolat) et les grandes choses (les amis, l'eau potable, la musique).





# Observe tout simplement

**Observe 5 choses que tu peux voir.**

**Observe 4 choses que tu peux entendre.**

**Observe 3 choses que tu peux toucher ou ressentir.**

**Observe 2 choses que tu peux sentir.**

**Observe 1 chose que tu peux goûter.**

## Rappelle-toi

- « Observe tout simplement » est un exemple d'une pratique d'ancrage.
- L'ancrage est un moyen de rester attentive ou attentif aux sensations que tu ressens dans le moment présent.
- L'ancrage est un bon exercice quotidien et peut être particulièrement utile lorsque tes émotions ou tes pensées te stressent.





# Écoute attentivement

**Pour commencer, respire profondément.  
Si tu te sens à l'aise, tu peux fermer les yeux.**

Ouvre tes oreilles aux sons qui sont plus éloignés.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Ensuite, porte attention aux sons qui sont proches de toi.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Et maintenant, porte attention aux sons de ton corps.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Ensemble, nous pouvons soutenir  
la santé mentale de chaque élève.  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Lâcher prise

## Assieds-toi confortablement et respire profondément.

Utilise le bout de tes doigts pour masser délicatement le dessus de ta tête.

Toujours en mouvement de massage, déplace tes doigts vers ton front, tes sourcils, tes tempes, autour de tes yeux, tes joues et ta mâchoire. Si tu constates de la tension quelque part – **essaye de laisser aller ou lâcher prise.**

Enfin, masse chacune de tes oreilles et termine en tirant délicatement les lobes de tes oreilles.

## Rappelle-toi

- Prends ton temps à chaque endroit, surtout là où tu ressens le plus de tension.
- Tu peux pratiquer cette technique sur tes mains à l'aide d'un mouvement de massage et te concentrer sur chaque doigt, sur tes pouces et sur tes paumes.

