

Ancré

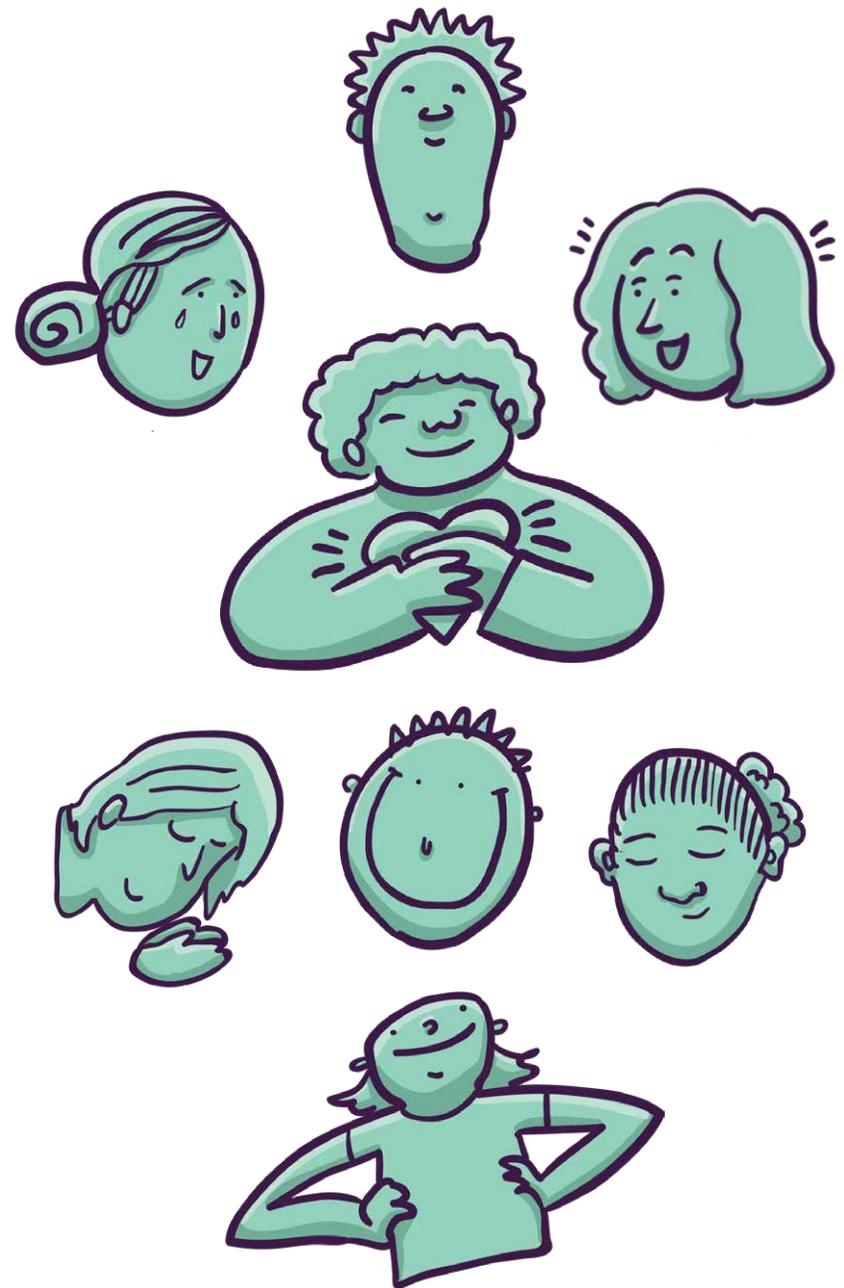
Cette collection de courtes animations a été créée pour soutenir la santé mentale et le bien-être des enfants et des jeunes.



**KAZZUM
ARTS**

Créé par Kazzum Arts • Animation par Robin Lane-Roberts • Voix de Benita Lyemba

Scanner du corps.....	1
Technique d’ancrage.....	4
Respiration à main ouverte.....	7
Être dans l’eau.....	9
Objets apaisants.....	11
Visualisation du lieu heureux.....	13
Actes de bienveillance.....	15
Câlins.....	16
Rire à haute voix.....	18
Être actif à l’extérieur.....	20
Danser.....	22



BODY SCAN

Scanner du corps

PREPARE

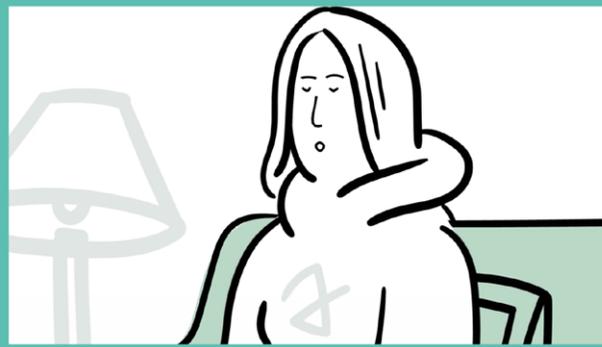
Préparer.



Une fois que tu es assis confortablement, commence avec les yeux ouverts et prends deux ou trois grandes respirations profondes,



inspire par le nez et expire par la bouche.



Avec la prochaine expiration, ferme les yeux et laisse ton souffle trouver son rythme naturel.



Sens le poids de ton corps contre ta chaise ou le sol.

SCAN

Analyse.



Tu vas balayer ton attention doucement vers le bas, de la tête aux pieds,



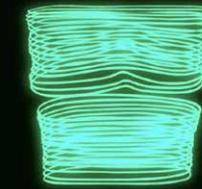
en remarquant les différentes sensations dans le corps.



Commence par poser ton attention sur ton visage, ta mâchoire et ton cou.



Pose ton attention sur tes épaules et tes bras. Sois conscient de tes mains et tes doigts.



Les sensations dans ta poitrine, ton dos, ton estomac et tes hanches.



Sens le haut de tes jambes, descend en passant par les genoux jusqu'en bas de tes jambes, puis ressens tes chevilles, tes pieds et tes orteils.

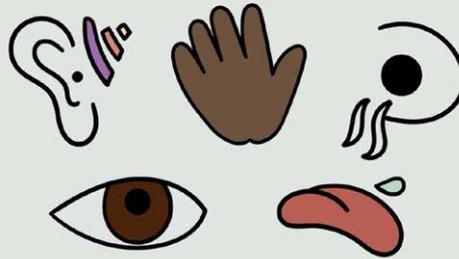


Remarque où et comment tes pieds sont posés et, en prenant toutton temps, ouvre douce-ment les yeux.

Technique d'ancrage

GROUNDING TECHNIQUE

Cinq, quatre, trois, deux, un:
technique d'ancrage



Cette technique te fera traverser tes cinq sens. Cela peut t'aider à rester calme dans des situations difficiles ou stressantes et te rappeler d'être présent à toi.



Pour commencer prends une respiration profonde.

NAME 5 THINGS YOU



Regarde autour de toi et nomme 5 choses que tu vois,



et dis-les a voix haute.

NAME 4 THINGS YOU



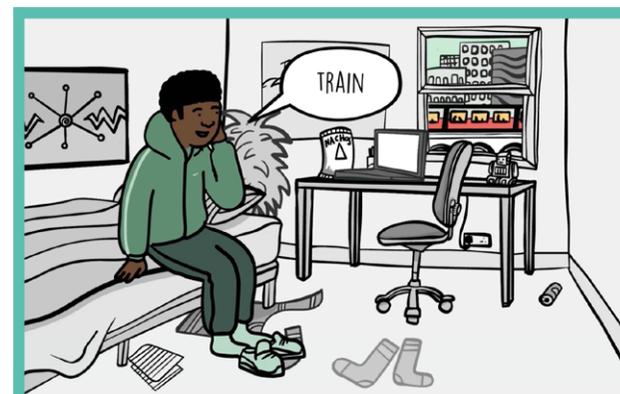
Fais attention a ton corps, trouve 4 choses que tu ressens



et dis-les a voix haute.



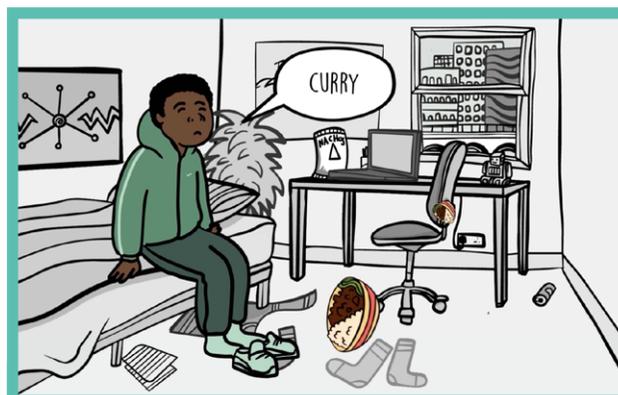
Entends 3 sons



dis les a haute voix.



Dis a voix haute 2 odeurs que tu sens.
Si tu ne sens rien tu peux te deplacer
pour sentir quelque chose.



Si tu ne sens rien, dis tes
deux odeurs préférées..



Dis le goût que tu as dans
ta bouche à l'instant.



Si tu ne perçois pas de goût particulier,
dis a haute voix ta saveur préférée.



Prends une autre respiration
profonde pour terminer.

Respiration à main ouverte



Respiration à main ouverte



Ouvre ta main devant toi comme un éventail.



Prends l'index de l'autre main et respire par le nez. Commence par tracer l'extérieur de ton pouce,



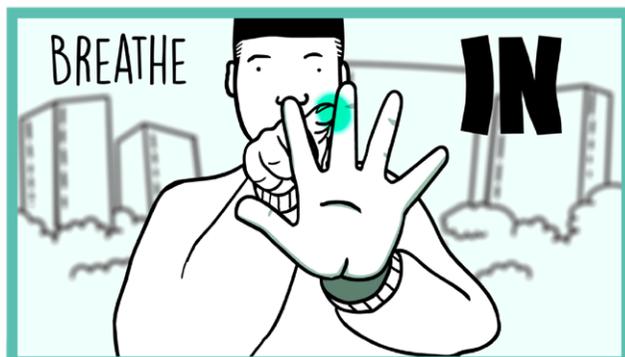
expire par la bouche pendant que tu traces le long de l'intérieur de ton pouce.



Inspire pendant que tu traces l'extérieur de ton index,



expire pendant que tu traces l'intérieur de ton index.



Continue jusqu'à ce que tu as tracé tout tes doigts.



Comment te sens-tu à la fin de l'exercice?



Est-ce-qu'il y a un changement entre l'avant et l'après? Essaie à nouveau.

Être dans l'eau



Être dans l'eau



L'eau nous offre de nombreux avantages pour la santé physique et mentale. Le simple fait de voir et de sentir l'eau peut améliorer votre humeur et vous aider à vous détendre.



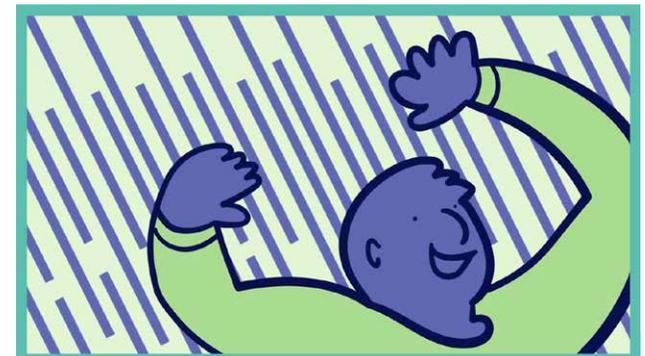
Essayez de t'éclabousser le visage avec de l'eau,



de prendre une longue douche ou un bon bain.



Tu pourrais passer du temps près d'un lac ou d'un canal,



nager ou danser sous la pluie.



Essaye de faire un combat avec de l'eau en plein air



ou voyez combien de temps vous pouvez gargariser l'eau pour.



N'oublie pas de boire beaucoup d'eau, pour t'aider à rester hydraté et en bonne santé aussi.

Objets apaisants

CALMING OBJECTS

Objets apaisants



Y a-t-il un objet qui t'aide à te sentir plus calme lorsque tu le tiens dans la main?



Cela pourrait être quelque chose qui te fait penser à des souvenirs heureux, qui te rappelle une personne spéciale; des objets précieux comme des bijoux, un vieux jouet ou une photo.



Il peut s'agir de choses qui te semblent intéressantes ou agréables à toucher comme des pierres ou de la boue, une boule qui dé-stresse.



Jouer avec des gadgets de-stressantes ou du papier à bulle peut également t'aider à te sentir calme ou moins stressé(e).



Essaye de créer une «boîte de calme» avec quelques objets ou activités apaisantes préférées à l'intérieur.

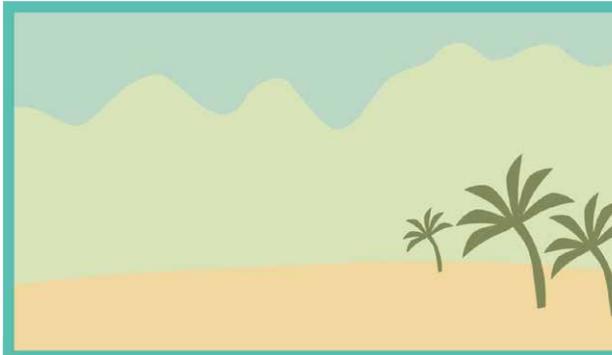


Lorsque tu te sens stressé(e) ou contrarié(e), tu peux chercher ta «boîte de calme» pour re-trouver les objets choisis et les utiliser pour te sentir plus détendu(e) et ancré(e)

Visualisation du lieu heureux



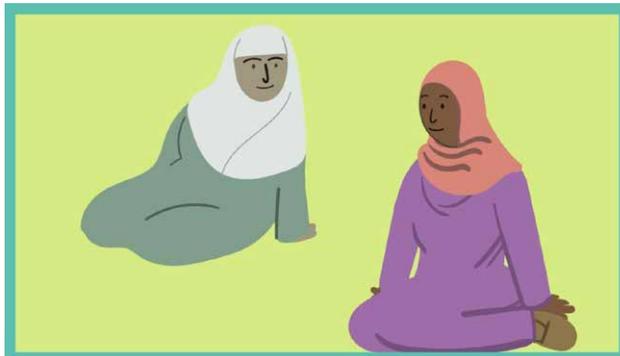
Visualisation du lieu heureux



Pense à un endroit qui te rend heureux et qui te détend.



Cela peut-être quelque part dans la vraie vie ou dans ton imaginaire.



Tu peux choisir d'être seul ou avec quelqu'un que tu aimes.



Imagine-toi dans cet endroit, te sentant calme et détendu(e).



Que vois-tu ? Qu'entends-tu? Que ressens-tu? Quels parfums sens-tu? Quels saveurs goutes-tu?



Plus tu utilises tes sens,



plus ta scène devindra réelle.

Actes de bienveillance

Acts of Kindness

Actes de bienveillance



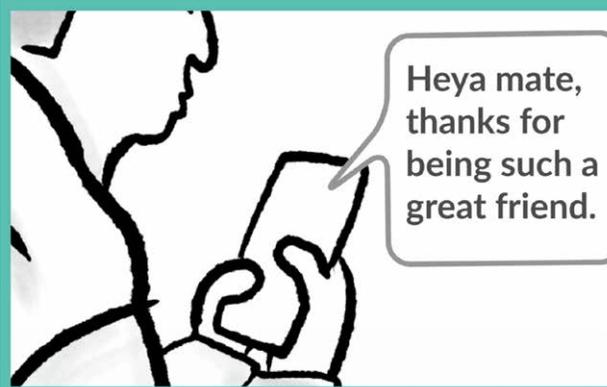
Faire quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre peut transformer sa journée,



mais sais-tu que cela peut aussi te faire sentir toi tout aussi bien?



Si quelqu'un d'autre est témoin d'un acte de gentillesse, cela peut aussi rendre cette per-sonne plus heureuse!



Essaye-le par toi-même: envoi un joli message à un ami, dessine un arc-en-ciel pour tes voisins



ou simplement prepare un thé ou un café pour quelqu'un. Toi aussi, tu peux contribuer à répandre le bonheur tout autour de toi.

HUGS

Câlins



Des études ont montré que les câlins peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété



te faisant sentir plus heureux ou heureuse



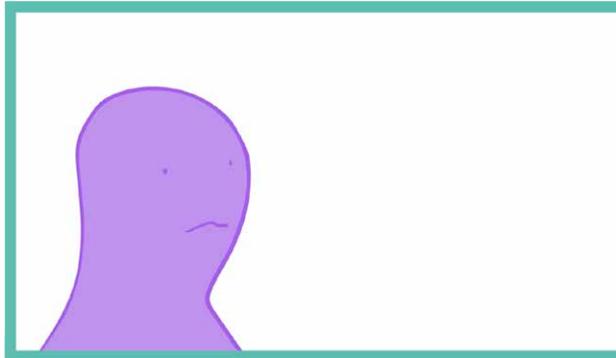
et même réduire la douleur!



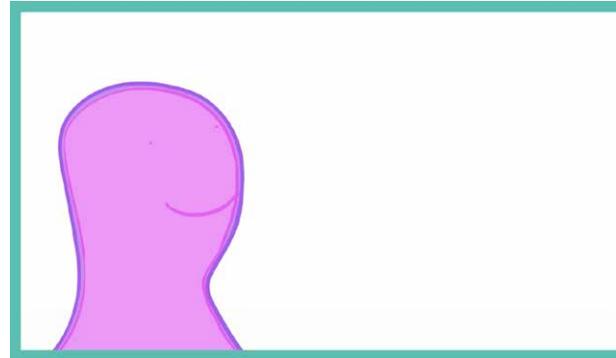
En effet, ton corps crée des produits chimiques positifs lorsque tu es en contact avec les autres.



Essayez-le par toi-même: prends dans tes bras quelqu'un que tu aimes, un animal de compagnie, un doudou ou un oreiller - tu peux même te prendre toi-même dans tes bras!



Remarque comment tu te
sens avant et après



peux-tu ressentir une différence?

Rire à haute voix

Laughing out loud

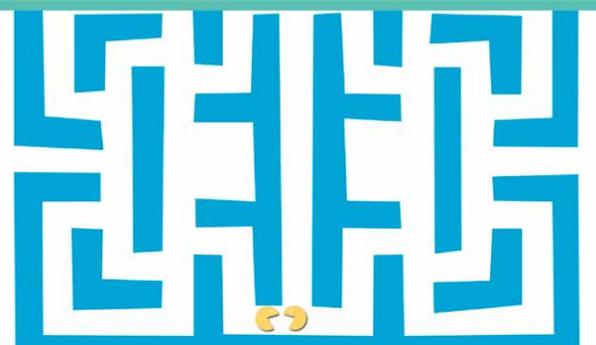
Rire à haute voix



Sais-tu que le rire augmente les hormones du bien-être, des produits chimiques dans ton corps et peut t'aider à te détendre?



Une façon simple d'augmenter le bien-être est de remarquer et de se souvenir des choses qui te font rire.



Tu peux t'entourer de personnes avec qui rire et te sentir connecté(e).



Tu peux regarder un film ou un clip amusant,



ou partager un souvenir qui te fait rire.



Une bonne façon de terminer la journée c'est de penser à quelque chose qui t'a fait rire et ap-précier le sentiment de légèreté et de joie.



À quand remonte la dernière fois que tu as éclaté de rire?

Être actif à l'extérieur



Être actif à l'extérieur



Il a été démontré que faire une activité à l'extérieur - de préférence dans un parc ou quelque part avec des arbres ou de l'herbe



présente de nombreux avantages pour notre santé mentale et physique.



Être actif à l'extérieur peut nous rendre plus en forme et plus heureux



c'est bon pour notre cerveau et nous aide même à mieux s'entendre avec les autres.



Les choses à apprécier peuvent être: aller dans un parc, faire du vélo, collectionner des choses intéressantes de la nature ou grimper dans les arbres.



Même si tu ne peux pas sortir, prendre soin d'une plante ou regarder les nuages depuis ta fenêtre



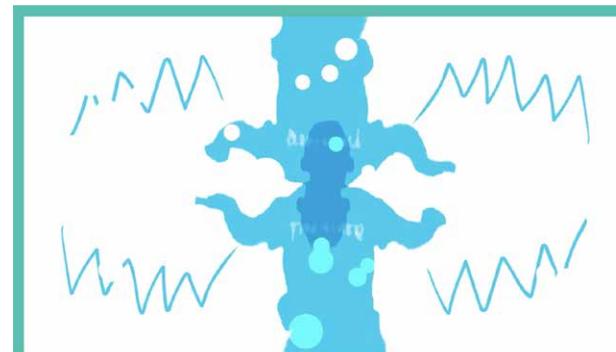
peut être un très bon moyen pour te sentir calme et en contact avec le monde naturel.

DANCING

Danser



Rien ne vaut passer 10 minutes à danser sur tes chansons préférées!



Tu peux faire ta danse préférée,



essaye d'apprendre de nouveaux mouvements, inventer une chorégraphie



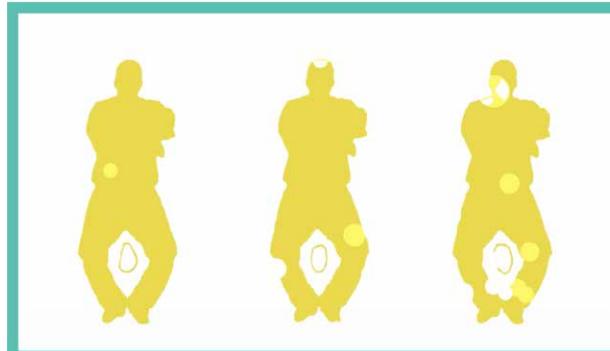
ou simplement faire quelque chose de bizarre pour faire rire les gens autour de toi.



Essaye de danser aussi lentement que possible, avec des gestes petits ou grands, ou passe à un morceau de musique que tu n'as jamais entendu auparavant.



Expérimente avec le mouvement de ton corps réveillera également ton esprit



cela t' aidera à te concentrer et à rester concentré tout au long de la journée.



Pour plus d'informations, visitez
www.kazzum.org/grounded
vimeo.com/showcase/7645070



SUPPORTED BY
MAYOR OF LONDON



Supported using public funding by
**ARTS COUNCIL
ENGLAND**

East End
COMMUNITY FOUNDATION

