



Exercices de stabilisation et d'ancrage

I. Pour les enseignants (à mettre en pratique soi-même)

Nom de l'activité : Technique d'ancrage 5-4-3-2-1

Objectif : Aider les enseignants à rester dans le moment présent lorsqu'ils ressentent de l'anxiété, de la panique ou des émotions intenses.

Durée : 5 à 7 minutes

Matériel : Aucun matériel requis

Instructions (pour l'enseignant) :

1. Observez 5 choses → Remarquez 5 objets autour de vous.
2. Ressentez 4 choses → Ressentez vos mains, votre corps ou vos vêtements en les touchant.
3. Écoutez 3 choses → Remarquez 3 sons autour de vous.
4. Sentez 2 choses → Remarquez les odeurs dans l'environnement.
5. Goûtez 1 chose → Remarquez le goût qui reste dans votre bouche.

Résultats attendus :

- Une diminution du niveau d'anxiété.
- L'enseignant retrouve le sentiment d'« être dans l'instant présent ».

Nom de l'activité : Stabilisation par la respiration

Objectif : Aider l'enseignant à atteindre un équilibre physique et mental.

Durée : 3 à 5 minutes

Matériel : un espace calme.

Instructions (pour l'enseignant) :

1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Inspirez par le nez pendant 4 secondes.
3. Retenez votre respiration pendant 2 secondes.
4. Expirez lentement pendant 6 secondes.
5. Répétez cet exercice 4 à 5 fois.

Résultats attendus :

- L'enseignant se calme.

- La régulation émotionnelle est atteinte.

Nom de l'activité : Petit objet de bonheur

Objectif : Permettre à l'enseignant de créer un support de rappel rassurant pour lui-même.

Matériel : Petite pierre, stylo, bracelet, etc.

Instructions : L'enseignant emporte un petit objet avec lui. Lorsqu'il se sent anxieux, il le touche et se ressaisit en se disant : « Je suis en sécurité en ce moment. »

II. Application par l'enseignant avec les enfants (peut s'appliquer à tous les groupes)

Nom de l'activité : Respiration du ballon (3 à 10 ans)

Objectif : Permettre aux enfants de détendre leur corps et de se calmer.

Durée : 5 minutes

Matériel : Ballon (à titre d'exemple).

Instructions :

1. L'enseignant respire comme s'il gonflait un ballon dans sa main.
2. Il demande aux enfants de gonfler leur ventre (comme un ballon) et d'expirer lentement.
3. Cet exercice est répété 3 à 4 fois.

Résultats attendus :

- Les enfants régulent leur respiration.
- Une relaxation physique est obtenue.

Nom de l'activité : Imaginer un endroit sûr (à partir de 6 ans)

Objectif : Aider l'enfant à créer un espace mental sûr.

Durée : 10 minutes

Matériel : Environnement calme.

Instructions :

1. On demande aux enfants de fermer les yeux.
2. On leur dit : « Pensez à un endroit où vous vous sentez en sécurité. » (Cela peut être un jardin, une pièce ou le bord de mer.)
3. L'enseignant demande à l'enfant de décrire cet endroit tel qu'il l'imagine (ses couleurs, ses odeurs, ses sons).
4. Lorsque l'enfant se remémore cet endroit sûr, il se sent plus apaisé.

Résultats attendus :

- Le sentiment de sécurité des enfants est renforcé.
- Leur niveau d'anxiété diminue.

Nom de l'activité : Ancrage sensoriel (utilisation des 5 sens) (à partir de 10 ans)

Objectif : Aider l'enfant à rester ancré dans le moment présent lorsqu'il est submergé par des émotions intenses.

Durée : 7 à 10 minutes

Instructions :

1. Regarde 5 choses → Nomme 5 choses que tu peux voir dans la classe.
2. Toucher 4 choses → Cite 4 choses que tu peux toucher avec ta main.
3. Entendre 3 choses → Cite 3 sons que tu entends.
4. Sentez 2 choses → Remarquez 2 odeurs.
5. Goûter 1 chose → Remarquez le goût dans votre bouche.

Résultats attendus :

- L'enfant apprend à « vivre l'instant présent ».
- L'anxiété et la panique diminuent.