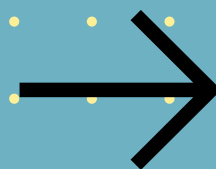


**Quand les émotions
perturbent....**

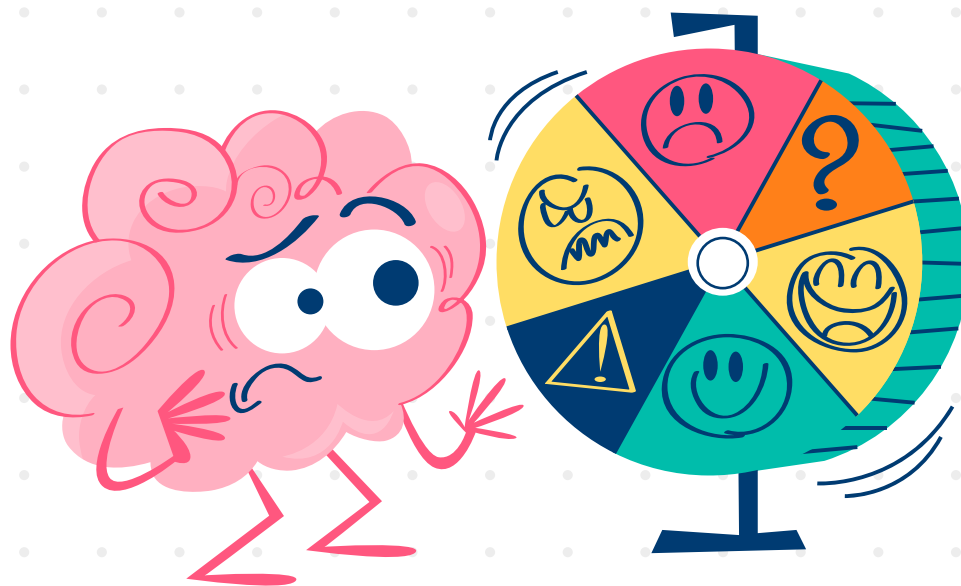
**"Comment aider
les jeunes à
retrouver leur
équilibre ?**



**Trousse de secours
émotionnelle pour les
jeunes.**



Quand c'est “trop” à l'intérieur (trop fort ou trop vide), c'est dur de rester concentré ou de se sentir bien



Avec des outils pratiques, on peut se recentrer, diminuer la tension et revenir dans sa fenêtre de tolérance



1. Aidez à choisir un petit support à garder à portée de main :



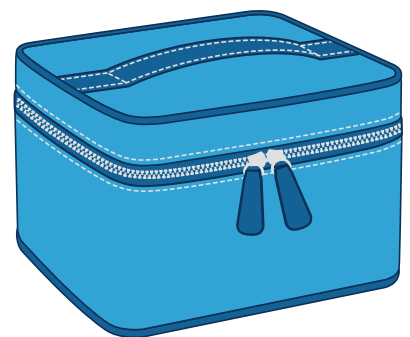
sacoche à bandoulière

sac banane



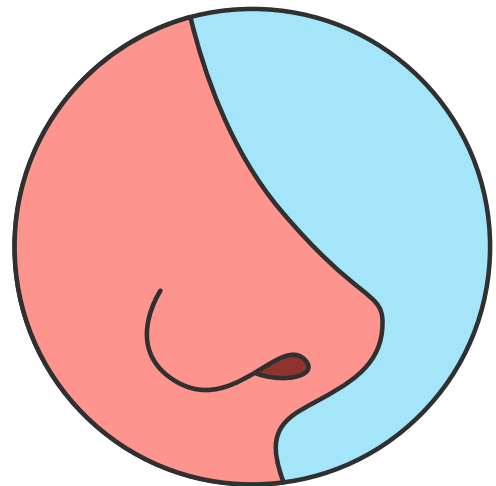
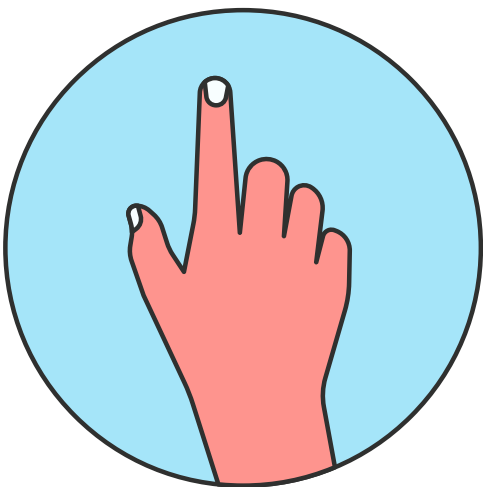
Peluche range-pyjama

Trousse / Vanity case



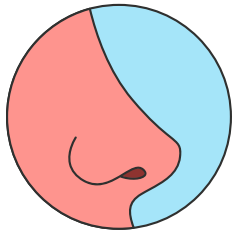
C'est là que tous les outils seront rangés pour pouvoir les utiliser facilement.

2. Mettre dans la trousse un objet pour chaque sens :



Les sens nous aident à revenir dans le présent et à calmer nos émotions.

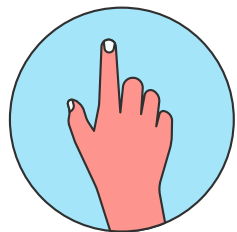
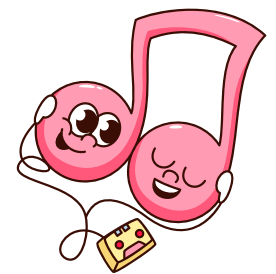
Quels objets mettre dans la trousse ?



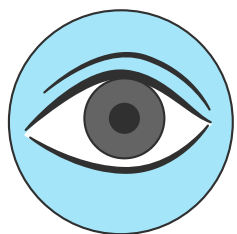
Un parfum doux ou une odeur apaisante, telle que l'huile essentielle de lavande très diluée ou une eau florale type Fleur d'oranger...



Un moyen d'écouter ta playlist préférée, apaisante ou joyeuse, par exemple avec des écouteurs.



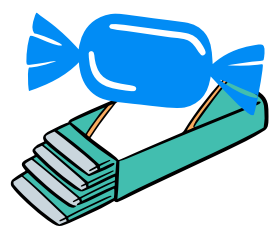
Quelque chose au contact doux et rassurant comme une peluche, un tissu doux, une balle anti-stress ou encore un pop it



La photo d'une personne ressource ou d'un lieu apaisant, un mantra...



Une saveur rafraîchissante, piquante, croquante : bonbons "têtes brûlées", eau froide pure ou citronnée, chewing gum menthe...



ASTUCE TROUSSE DE SECOURS :

DES OBJETS SIMPLES ET ACCESSIBLES, ADAPTÉS AUX JEUNES, POUR LES AIDER À REVENIR DANS L'INSTANT PRÉSENT ET CALMER LEURS ÉMOTIONS.

[4]

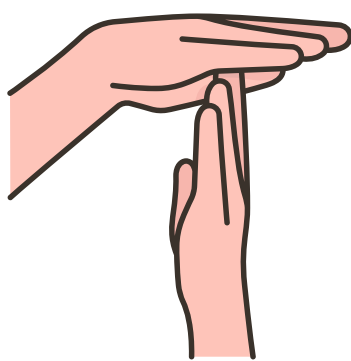
3. Se reconnecter au corps et à la respiration



Pratique d'un sport ou mouvement corporel (marche, étirement, yoga, danse...)

Respiration anti-panique, respiration d'ancrage, cohérence cardiaque...

Consignes détaillées :
page 6



Micro-pause pour observer le corps et l'environnement

En savoir + sur les
exercices d'ancrage :
page 8

Les exercices d'ancrage et de respiration permettent de réguler le système nerveux et revenir dans le présent. En respirant lentement et profondément, on peut influencer ses émotions et calmer son corps et son esprit.

[5]

Les exercices de respiration

(issus de pratiques cliniques et thérapeutiques)

- Respiration anti-panique (version enfants)

Faire danser la flamme sans l'éteindre

Consignes :

- Inspire bien fort, comme si tu voulais gonfler un gros ballon dans ta poitrine.
- Garde l'air un petit instant.
- Puis souffle tout doucement pendant 7 secondes, comme si tu voulais faire danser la flamme d'une bougie sans l'éteindre.



💡 Effet : ça aide à se calmer quand le cœur bat trop vite ou que l'angoisse monte.

Utile en cas de crise d'angoisse, attaque de panique ou lorsqu'on a du mal à contrôler sa colère

[6]

-
- Respiration de la terre (version enfants)

Le souffle de l'arbre magique



Consignes :

- Choisis ton pied “magique”, par lequel la force de la terre va entrer.
- Inspire en sentant l'énergie monter depuis la terre jusque dans ton ventre.
- Garde un instant cette énergie bien au chaud.
- Expire en laissant la lumière redescendre par l'autre jambe dans le sol.
- Recommence plusieurs fois pour sentir tes jambes solides comme un tronc d'arbre.



💡 Effet : aide à se sentir enraciné, calme et fort.

Cette respiration renforce l'ancrage dans le corps et le sol, et apporte un effet apaisant en cas d'émotions intenses

7

Respirer en cohérence cardiaque

(David Servan-Schreiber / David O'Hare)



Le souffle des vagues

Consignes :

- Inspire doucement pendant 4 secondes → imagine la vague qui monte et gonfle ton ventre.
- Expire doucement pendant 6 secondes → laisse la vague descendre et ton ventre se relâcher.
- Répète 5 à 10 cycles, en observant ton corps et ton cœur se calmer.

💡 Effet : calme le corps et le cœur, aide à rester concentré et à gérer les émotions



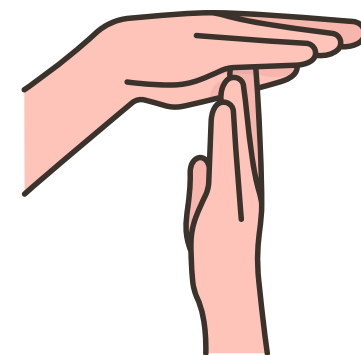
Il existe des applications pour smartphone comme : “Respi Relax”, “Respire: Cohérence cardiaque”, ou encore “Mindllama – Respire, Sleep & Focus”...

Le saviez-vous ?

“La cohérence cardiaque est un élément important de la santé : des études ont montré qu'elle améliore l'hypertension artérielle, l'asthme, les troubles de l'attention, l'anxiété, et même les performances scolaires, en améliorant l'attention et en diminuant le stress !” (Contamin, 2018, p. 30)

[8]

Les exercices d'ancrage



Micro-pause pour observer le corps et l'environnement



Pousser les murs (issu de la thérapie somatique pour enfants et adolescents)

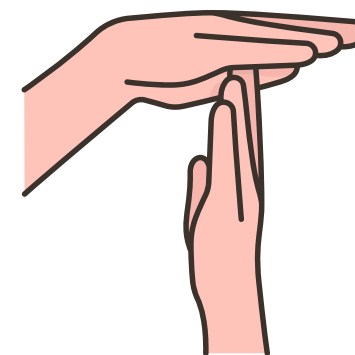
Consignes :

- Mets-toi debout face à un mur, pieds écartés à la largeur des épaules.
- Plie légèrement les genoux et pose tes mains contre le mur, bras fléchis.
- Pousse doucement le mur sans bouger les pieds.
- Garde la tête droite, regarde devant toi.
- Sens la force dans tes bras et l'énergie circuler dans ton corps.
- Respire amplement par le ventre.
- Fais des pauses pour réajuster ta posture et ton ancrage.
- Répète plusieurs cycles en restant attentif à ton corps.

Cet exercice d'ancrage mobilise la force corporelle pour favoriser la régulation émotionnelle.

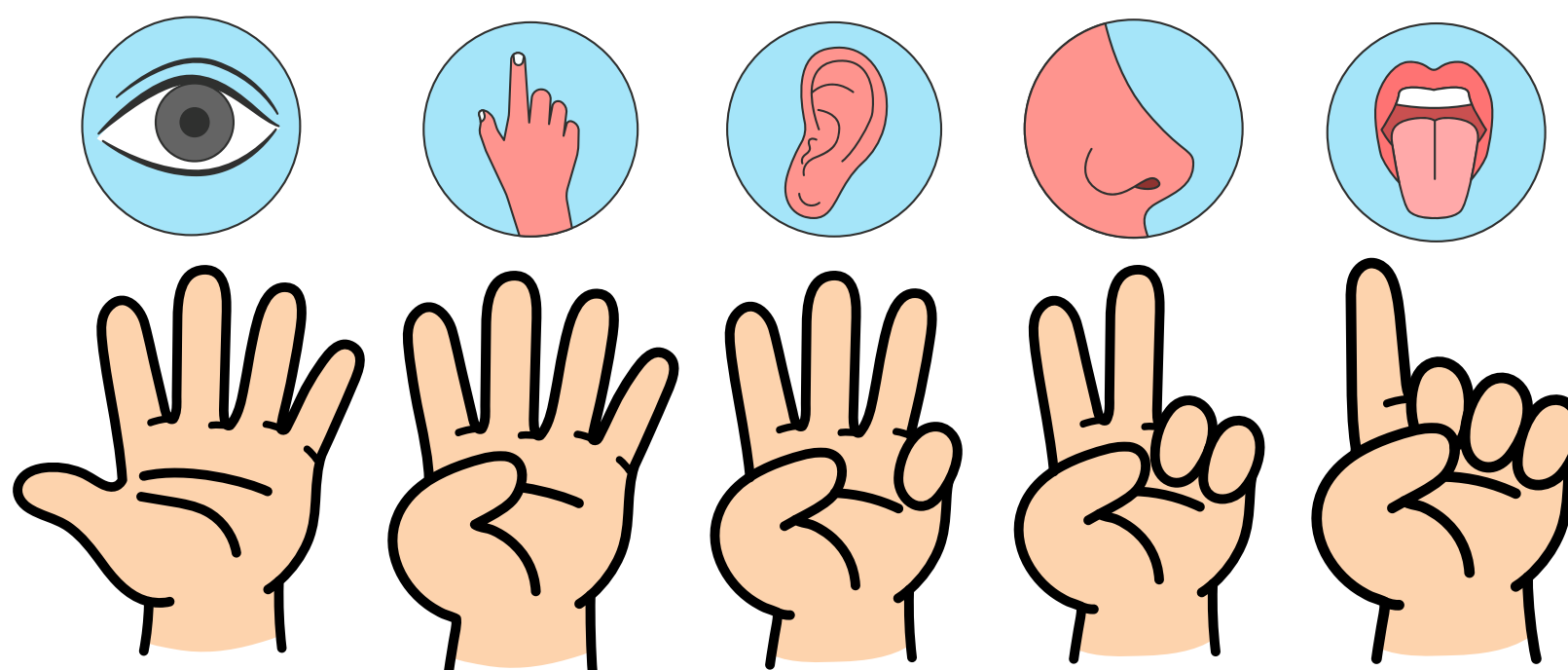
[9]

5-4-3-2-1 (issu du grounding / pleine conscience)



Consignes :

- 5 choses que je vois : regarde autour de toi et nomme cinq objets que tu peux voir.
- 4 choses que je peux toucher : touche quatre choses autour de toi et ressens leur texture (doux, rugueux, froid, chaud...).
- 3 choses que j'entends : écoute attentivement trois sons autour de toi (oiseaux, vent, voix...).
- 2 choses que je peux sentir : respire deux odeurs autour de toi ou utilise un parfum/objet apaisant.
- 1 chose que je peux goûter : goûte quelque chose (ex. chewing-gum, fruit, morceau de chocolat) et concentre-toi sur la saveur.



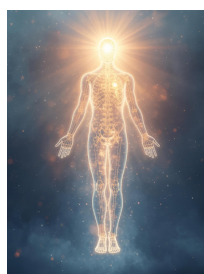
L'ancrage permet de revenir dans l'instant présent, calmer les émotions et se sentir en sécurité.

10

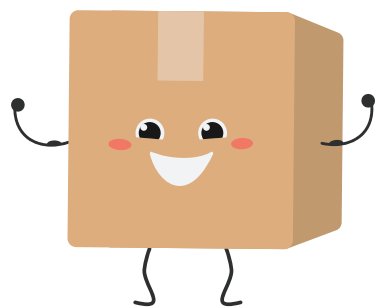
3. Utiliser son imagination pour se sentir en sécurité



Exercice du “lieu sûr” : imaginer un lieu où l’on se sent bien et protégé



Exercice du faisceau lumineux : Imaginer une lumière douce qui remplit le corps et apporte calme et sécurité



Exercice du contenant : imaginer une boîte où l’on peut déposer ses soucis ou émotions difficiles

Consignes détaillées :
pages suivantes

La visualisation permet de créer un espace intérieur rassurant.

Les exercices d'imagination

Le lieu sûr (Technique issue de l'EMDR)



Consignes :

- Imagine un endroit (réel ou inventé) où tu te sens bien et protégé. Cela peut être une cabane, un jardin, un paysage féérique...
- On peut enrichir avec les 5 sens (qu'est-ce que tu vois, entends, sens dans ce lieu ?).
- Observe ce lieu avec tes yeux : quelles couleurs, objets, décor ?
- Écoute les sons : oiseaux, vent, rires ?
- Ressens les sensations : moelleux, chaud, doux...
- Tu peux y revenir dans ton imagination chaque fois que tu te sens stressé ou triste.



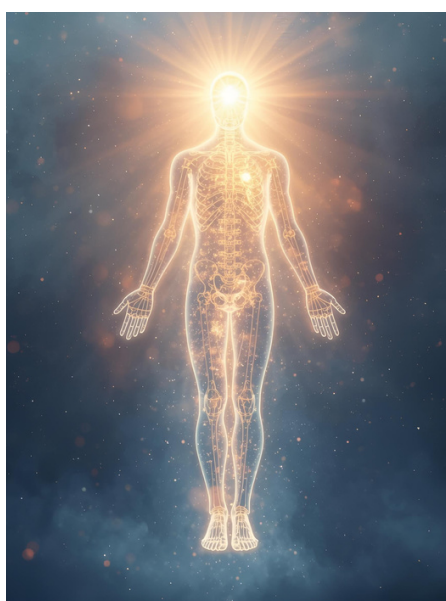
Très efficace en cas d'anxiété, cauchemars ou après une émotion forte.

Le faisceau lumineux (R. Miller & F. Shapiro)



Consignes :

- Ressens ce qui te fait te sentir mal ou stressé(e) et évalue-le de 0 à 10.
- Donne-lui une couleur et repère où elle se trouve dans ton corps.
- Choisis ensuite une couleur apaisante, associée à la guérison et à la douceur.
- Imagine qu'à chaque inspiration, un flux de cette couleur douce inonde ton corps, de la tête aux pieds.
- Parcours toutes les parties de ton corps, en laissant la lumière apaiser ce qui te dérange.
- À la fin, réévalue ta sensation sur l'échelle de 0 à 10.

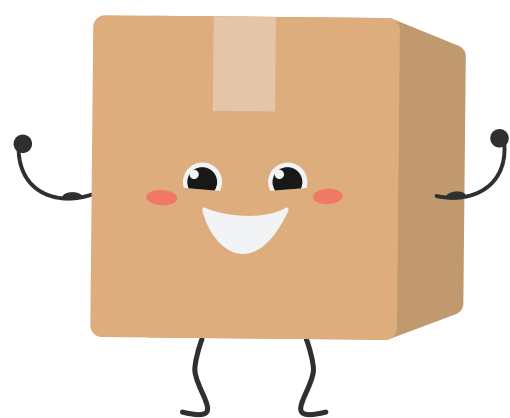


Cet exercice permet une mise à distance d'une sensation difficile et aide à l'apaiser progressivement.

Le contenant (R. Kluft) ou la boîte à soucis

Consignes :

- Imagine une boîte, un coffre, ou une pochette secrète où tu peux mettre de côté ce qui te perturbe, en sachant que tu pourras y revenir plus tard, avec un adulte si nécessaire.
- Décris chaque aspect de ta boîte : taille, forme, couleur, matière, et imagine un système de fermeture solide.
- Quand l'image est bien précise, ouvre la boîte et dépose-y tout ce qui te perturbe (passé, présent, futur, pensées, émotions ou sensations), sans t'y attarder.
- Ferme ensuite la boîte hermétiquement et porte ton attention sur l'instant présent, sur les sensations de sécurité dans ton corps – c'est l'état sûr.



- Si quelque chose te dérange encore, tu peux rouvrir la boîte et y remettre ce qui gêne



Effet : aide à mettre ses soucis de côté

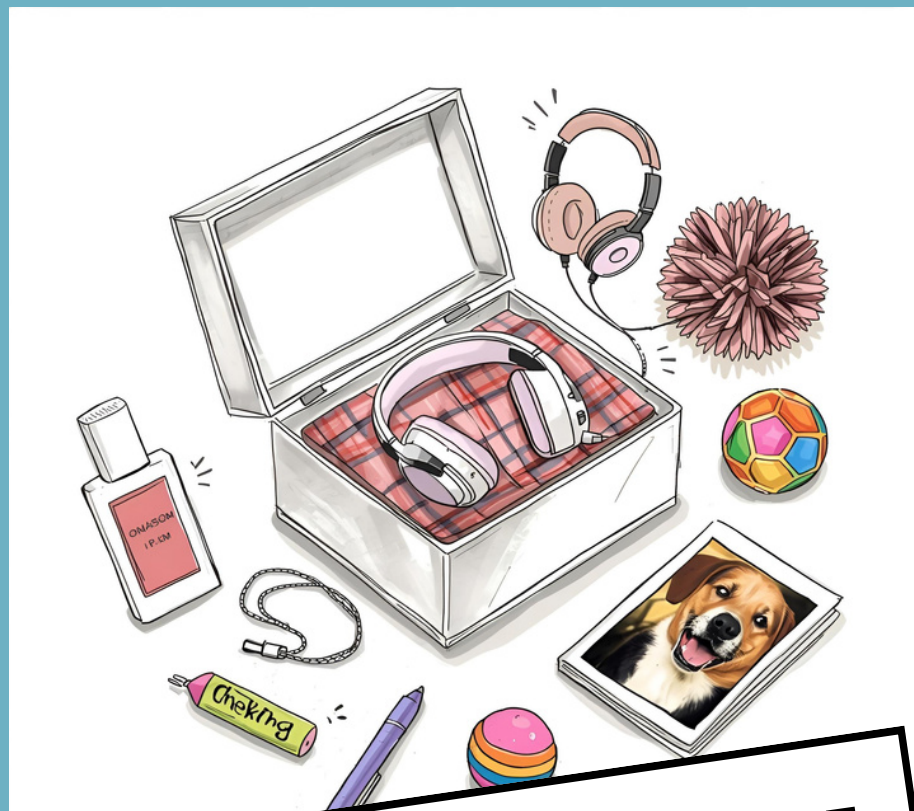
L'exercice du contenant permet de ressentir le soulagement de mettre de côté ce qui te dérange pour un moment.
Utile lorsqu'on a du mal à arrêter de ruminer ou à se détacher de ses soucis.



ASTUCE TROUSSE DE SECOURS :

LES EXERCICES DE RESPIRATION, COHÉRENCE
CARDIAQUE, ANCRAGE ET IMAGINATION PEUVENT
ÊTRE ENREGISTRÉS ET PRÊTS À ÊTRE ÉCOUTÉS
DEPUIS UN PETIT LECTEUR AUDIO GLISSÉ DANS
LA TROUSSE DE SECOURS !





À chacun sa trousse !



Cette trousse est simple,
pratique, accessible au
quotidien et adaptée aux
jeunes.

**Quels outils utilisez-
vous pour aider à
retrouver le calme et
l'équilibre ?**

Partagez vos idées en
commentaire

💡 L'idée de cette trousse de secours est inspirée de l'ouvrage du **Dr Emmanuel CONTAMIN** (***Prenons soin de nous ! Guide pratique d'auto-thérapie**, 2018*) — un guide précieux à se procurer — et s'appuie sur des pratiques issues de la thérapie somatique, de l'approche polyvagale et d'exercices de régulation émotionnelle adaptables pour enfants et adolescents, présentées sur **Quantum Way**, plateforme francophone de formations en ligne.

Merci à : **CANVA** pour les outils de création graphique.

Aux créateurs des illustrations utilisées : @flaticon-team, @mayalis, @amethyststudio, @memednrh, @bsdstudio, @handriwork, ... via Canva.