



RESPIRATION PROFONDE

Pour adultes:

Prenez une respiration lente et profonde par le nez pendant deux secondes: 1-2

Maintenant, retenez votre souffle pendant deux secondes: 1-2 et laissez-le sortir lentement par le nez pendant deux secondes: 1-2

Maintenant, répétez, inspirez pendant deux secondes:

1-2, retenez votre souffle pendant deux secondes: 1-2, expirez pendant deux secondes: 1-2

Maintenant, passez à trois secondes:

Inspirez: 1-2-3. Retenez 1-2-3. Expirez 1-2-3. Et répétez.

Maintenant, continuez les respirations profondes avec un intervalle de 3 secondes jusqu'à ce que vous soyez confortable.

Pendant 5 minutes, espacez vos périodes de respiration à 4, 5 ou 6 secondes. À tout moment, n'hésitez pas à arrêter si vous ressentez un inconfort. Vous pouvez utiliser cette méthode chaque fois que vous vous sentez tendu.

Pour les jeunes enfants:

Imaginez que vous avez une bouteille de savon à bulles et une baguette.

Prenez la baguette et soufflez la plus grosse bulle en respirant profondément et en soufflant lentement pour créer votre grande bulle. Demandez à l'enfant de le faire pendant 3 minutes.



ART EXPRESSIF

- 1. Dessinez une image qui représente ce que vous ressentez. À quoi ressemble votre anxiété?**
- 2. Dansez ou bougez votre corps d'une manière qui exprime vos émotions. À quoi ressemble votre anxiété?**
- 3. Écrivez une histoire ou un poème sur vos inquiétudes et vos peurs. À quoi ressemble votre anxiété?**
- 4. Mettez en scène votre anxiété à l'aide de costumes et d'accessoires. Comment votre anxiété se présente-t-elle?**

