

Ancrage express POUR PARENTS

POUR
L'
ÉTÉ

Quand...

je fais quoi ?

Zéro patience,
tout t'énerve.



Eau froide sur les
poignets 1 minute.

Envie d'espace,
t'étouffes



Colorie sans but
3 minutes. Juste ça.

Tu sens que tu vas
crier



Fais 5 grandes respira-
tions. Bien profondes.

Tu culpabilises d'en
avoir marre



Vide ta tête sur une
feuille. Jette là ensuite.

T'as la tête ailleurs,
t'es plus là



Pieds nus. Marche 2 min.
Reviens à ton corps.

Impossible de t'isoler



Lis à voix haute avec les
enfants. Ralentis le rythme.

Surchauffe mentale



Bois un grand verre
d'eau