

# 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