

## « Être son propre ami »

Fiche 4/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- De l'argile auto durcissante
- Des feutres fins ou stylos
- Des pinceaux pour faire les trous
- Des fiches « Une dose de bonne

### Objectif :

Ce petit atelier est une variante de l'atelier « Une dose de bonne humeur » mais davantage axée sur des phrases d'ancrage, comme des mantras, à avoir en tête lorsque le cerveau s'emballe pour pouvoir se recentrer.

## LES PHRASES D'ANCRAGE



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Les phrases d'ancrage ».
- Demander aux personnes si elles ont à l'esprit des phrases toutes simples à se dire pour relativiser, pour souffler un coup lorsqu'elles se sentent anxieuses.
- Il est possible de proposer des exemples tirés de la fiche « Les phrases d'ancrage » ou de son imagination, si le groupe ne décolle pas.
- Distribuer ensuite à chaque participant·e le visuel « Les phrases d'ancrage ».
- Inviter chaque personne à s'inspirer des phrases inscrites au tableau, de celles proposées sur la fiche ou d'en noter de toutes nouvelles pour préparer des petites bandelettes de papier. Pour présenter la partie « Grigri », vous pouvez utiliser la page de consigne du journal personnel (p.55) mise à votre disposition.
- Laisser du temps à chaque personne pour écrire ses

### Bénéfices :

- Équiper les personnes d'un outil positif et concret qui permet d'entretenir la bienveillance envers soi-même
- Réfléchir ensemble à des pensées positives

phrases et passer dans les rangs les aider si besoin.

- Inviter les participant·e·s à partager leur phrase préférée en la lisant à voix haute puis de la rouler tout serré.
- Distribuer à chaque participant·e une petite boule de pâte auto durcissante de la taille d'une grosse olive et leur proposer d'y faire un trou pour y glisser son petit papier roulé. Refermer ensuite les petites boules et proposer aux personnes d'y faire 2 petits yeux.
- Expliquer au groupe que ce petit grigri contient leur intention positive et que quand ils auront besoin de s'ancrer, il leur suffira de l'avoir avec eux.
- Ne pas oublier de prendre des photos !

**Variante :** Il est possible de faire des grigris de plein de manières différentes. Les petites boules peuvent être peintes lorsque l'argile sèche par exemple.

- Trouver l'occasion de préparer un cadeau éventuel pour quelqu'un d'autre et donner ainsi à la personne l'occasion de sortir du statut d'aidé.e pour aider à son tour



« Être son propre ami »

# LES PHRASES D'ANCRAGES



Note ici tes propres phrases :



Demain sera un autre jour

Il n'y a pas mort d'homme

Je ne joue pas ma vie

Rien ne dure

La perfection n'existe pas

Ce n'est pas si grave

Rien n'est une fin