

## Techniques d'ancrage supplémentaires

**Les techniques d'ancrage** aident les enfants à prendre pleinement conscience du moment présent, ce qui est surtout utile durant les conversations suscitant des émotions ou évoquant des souvenirs qui causent de la détresse.

Bien que le plan de cours du programme Les histoires retrouvées propose des exercices précis, vous pouvez en remplacer certains par des exercices convenant mieux à l'âge ou aux besoins de votre groupe. Voici quelques exemples d'exercices :

1. **Gauche, droite, souffle:** Voici un exercice amusant que les plus jeunes adoreront. Dites au groupe de se lever, de taper du pied gauche, puis du pied droit, et enfin d'expirer longuement. Répétez les étapes. À chaque pas, dites aux enfants de sentir le sol sous leurs pieds, et à chaque expiration, d'expulser les pensées et émotions causant la détresse.
2. **Jeu des détectives:** Choisissez une catégorie (par exemple, choses vertes, choses rondes) et demandez aux enfants de regarder autour d'eux et de dire tout ce qui leur passe par la tête dans cette catégorie. Précisez bien que cette activité se déroule en silence, et que chaque personne ne doit nommer les choses qu'à elle-même.
3. **Exercices de respiration profonde:**
  - Inspirez en imaginant des vagues qui roulent vers vous, puis expirez en les imaginant repartir vers la mer.
  - Imaginez que votre ventre est un ballon. Inspirez pour gonfler votre ballon bien grand, puis expirez pour sortir l'air de votre ballon et le dégonfler.
4. **Étirements:** Si tout le groupe est capable de vous suivre, procédez à de simples étirements. Dites aux enfants de se pencher vers l'avant et de laisser pendre leurs bras comme une poupée, puis dites-leur de se redresser et de lever leurs bras au ciel. Enfin, indiquez-leur de se pencher vers la gauche, puis vers la droite, et d'étirer leurs poignets.