

# ASTUCE DE COACH

## 3 questions pour calmer son anxiété

**La fiole de la pensée** est un outil parfait pour nous aider à retrouver le calme et voir clair tout en réduisant l'anxiété.



### Pour créer à la maison vous aurez besoin de:

- Un pot vide ou une bouteille en plastique.
- Eau chaude
- Colle brillantines. (+/- 2 tbps)

### Disons que ta tête est le pot.

Si tu brasses le pot.... les brillantines vont aller partout, partout, elles vont tourbillonné et tu ne verras plus clairement à travers.

C'est comme quand l'anxiété s'installe dans ta tête. Les histoires que tu te racontes, tes peurs, tes croyances vont tourbillonner dans ta tête et t'empêcher de voir, de penser ou d'agir clairement.

Qu'arrive-t-il si tu déposes le pot et le laisses tranquille? Les brillantines vont arrêter de tourbillonner et descendre vers le fond du pot et tu pourras voir à travers le pot.

La même chose arrivera a tes idées dans ta tête et tes émotions dans ton cœur si tu prendre le temps d'arrêter et respirer.

### Et poses-toi les 3 questions suivantes?

- Sur une échelle de 1 à 10 quelle est la probabilité que l'histoire que je me raconte se réalise réellement?
- Si elle se réalise quel est le meilleur scénario possible?
- Comment ça va m'impacter le lendemain? Dans un mois? Dans un an?

# ASTUCE DE COACH

## COMMENT L'UTILISER AVEC LES ENFANTS

**La fiole de la pensée** est une technique d'impact parfait pour nous aider à retrouver le calme et voir clair tout en réduisant l'anxiété.

\*aussi super pour l'auto régulation des enfants\*

J'ai commencer à utiliser la fiole de pensées magique en travaillant avec les enfants.



C'était un outil de retour au calme.

Je brassais le pot et ils devaient réfléchir à ce qui venait d'arriver ou respirer profondément jusqu'au ce que la brillantine redescende et ensuite il pouvait rejoindre le groupe.

Avec le temps j'ai fait le lien avec le tourbillon dans le pot et le tourbillon d'émotions, de pensées ect...

Et c'est la que c'est aussi devenue un outils pour expliquer/démontrer le stress et l'anxiété et de mettre en places des stratégies de retour au calme.

@COACHARIANE