



Anabel Cornago



Anabel Cornago – El sonido de la hierba al crecer

La boîte à outils anti-anxiété est une idée de Tony Atwood. Après avoir lu son livre, Anabel a trouvé très pertinent d'en préparer une à Erik. Elle s'est tout de suite mise en contact avec Laura Alted, d'ASPALI (Association Asperger Alicante) qui lui a envoyé les cartes qu'ils avaient faites. Anabel les a incluses dans cette présentation pour nous exposer la théorie associée à ce qu'elle a mis en place

Pour Erik elle a donc réuni différents éléments, qu'elle partage avec nous dans ce document. Cela va certainement vous donner des idées pour créer la boîte correspondant aux besoins de votre enfant.

Nous allons donc commencer par découvrir les différents types d'outils conçus par Tony Atwood (dont les livres ont été dévorés par Anabel !)



# Cartes pour compenser l'anxiété

<p>Quand je suis énervé, je peux...</p> <p><b>ME PROMENER</b></p> 	<p>Quand je suis énervé, je peux...</p> <p><b>IMAGINER UN ENDROIT CALME</b></p> 	<p>Quand je suis énervé, je peux...</p> <p><b>FAIRE UNE PAUSE</b></p> 
<p>Quand je suis énervé, je peux...</p> <p><b>PENSER A UN MOMENT HEUREUX</b></p> 	<p>Quand je suis énervé, je peux...</p> <p><b>PARLER AVEC UN AMI</b></p> 	<p>Quand je suis énervé, je peux...</p> <p><b>SOURIRE DE TOUTE FACON !!!</b></p> 

\*\* Created by Mrs. Kiby at <http://confessionsofaprimaryteacher.blogspot.com> Traduction: **Elisa Foucher**  
Merci à Elisa Foucher pour la traduction et à Mari Luz Juan Belson de Doble Equipo pour le montage

# OUTILS SOCIAUX



Ils sont utilisés pour gérer les émotions en contact avec d'autres personnes.

## OUTILS SOCIAUX :

Quand je me sens mal (triste, énervé, anxieux...)  
je peux :

1. Chercher une personne proche de moi pour lui raconter ce que je ressens



Cette personne peut :	Me donner une SOLUTION à mon problème
	M'aider à me SENTIR MIEUX



# OUTILS DE RELAXATION




Ils aident à diminuer la fréquence cardiaque et calment :

**OUTILS DE RELAXATION**

1. Je respire profondément



2. Je compte jusqu'à 10

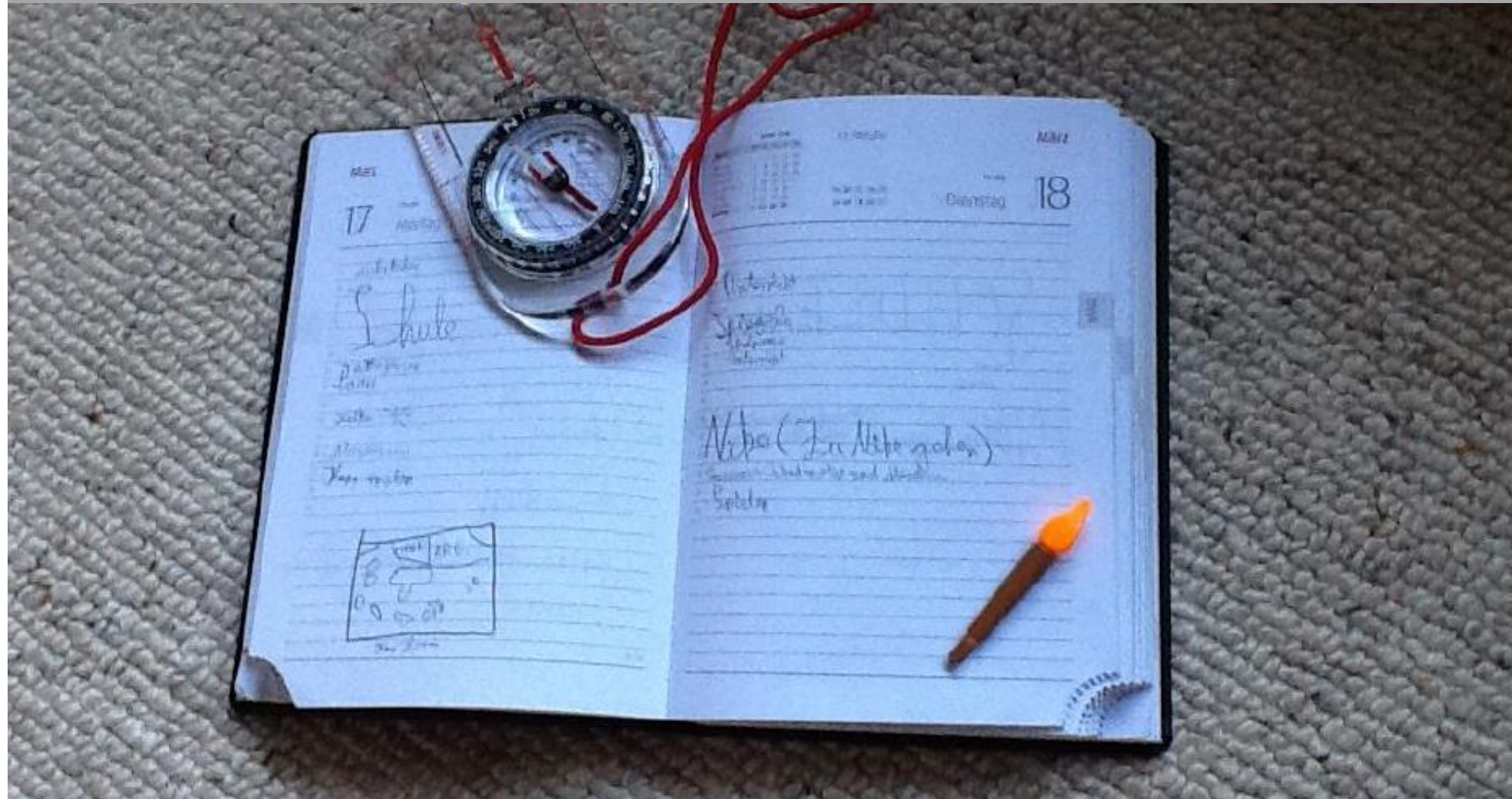


3. Je pense à quelque chose d'agréable



- Respiration
- Techniques de relaxation
- Faire des bulles de savon
- Demander un massage
- Écrire / Lire / Dessiner
- Écouter la musique
- Gribouiller
- Faire de Yoga

Ecrire un journal intime a un grand effet libérateur. Tu peux noter les choses qui te semblent importantes (de cette façon tu ne les oublieras jamais) et les choses extraordinaires qui ne t'ont pas plu, en te disant que celles-ci sont : extra ordinaires.



Pour faire des bulles de savon



**Bulles de savon**



Je me sens  
heureux



Quando estoy escuchando como  
LA LUGAR TRANQUILO Y  
LIBAR MI CALA DE  
RELAXACIÓN





1. Inspirer par la bouche



1.1 Expirer par la bouche



2. Inspirer par le nez

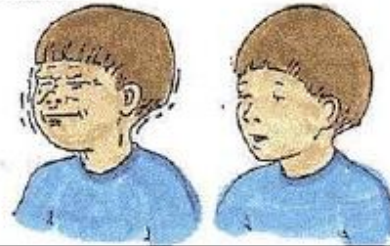


2.1 Expirer par le nez

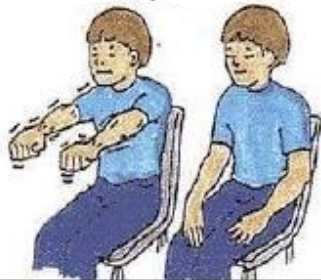
1. assied-toi sur une chaise



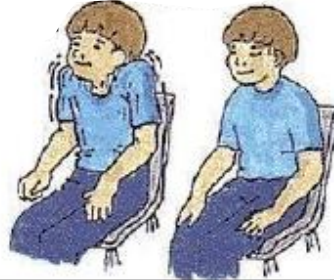
2. Fronce ton visage. Compte jusqu'à 3. 1,2,3... Prends une grande respiration. Détends-toi



3. Etire tes bras. Compte jusqu'à 3. 1,2,3... Prends une grande respiration. Détends-toi



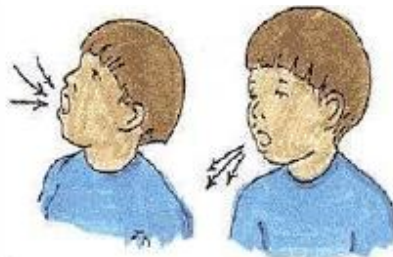
4. Contracte tes bras et tes épaules. Compte jusqu'à 3. 1,2,3... Prends une grande respiration. Détends-toi



5. Etire tes jambes. Compte jusqu'à 3. 1,2,3... Prends une grande respiration. Détends-toi



6. Inspire quand tu contractes les muscles, expire quand tu te détends.



Anabel Cornago



Assieds-toi avec le dos bien droit et bombe le torse, les épaules en arrière.



Avec la bouche fermée, inspire très lentement par le nez



Ensuite expire doucement. Respire de cette manière plusieurs fois.

## OUTILS PHYSIQUES OU ACTIFS

Ce sont des actions qui libèrent l'énergie physique



### OUTILS PHYSIQUES

1. Une manière d'évacuer la tension quand nous sommes énervés ou anxieux est de bouger énergiquement son corps. Par exemple



2. Cet outil ne s'utilise que lorsque nous sommes dans un endroit privé (par exemple ta chambre)

- Danser
- Courir
- Sauter sur un trampoline
- Pétrir
- Jouer de la batterie
- Faire une bataille de polochons
- Utiliser des balles anti-stress
- Arracher les mauvaises herbes



Anabel Cornago – El sonido de la hierba al crecer

## OUTILS DE LA PENSEE

Ils aident la personne à changer la pensée et la connaissance.



### OUTILS DE LA PENSEE :

1. Fais attention à tes pensées



2. Quand tu trouves “une pensée négative” il faut trouver un “antidote”



3. Pense positivement



- Boîte à sourire
- Boîte d'estime de soi
- Poubellette pour les pensées négatifs
- Distributeur de pensées agréables et de bonne humeur
- Antidotes pour les pensées négatives
- Savoir demander de l'aide
- Technique de résolution des problèmes
- Scénarios sociaux
- Échelles d'anxiété

Outils  
anti-anxiété

# La boîte à sourires

El sonido de la hierba al crecer



**Je suis unique**

Puedo y me esfuerzo – Ich kann und strenge mich an

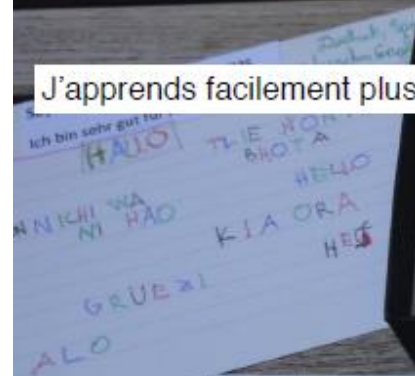
Levanta la tapa. Descubrirás a la persona más valiosa.

conócete, cuidate, quiérete, valórate, acéptate  
kenne dich, pass auf dich auf, liebe dich, achte dich, akzeptiere dich



**Cartes d'estime de soi**  
el sonido de la hierba al crecer

**J'apprends facilement plusieurs langues**



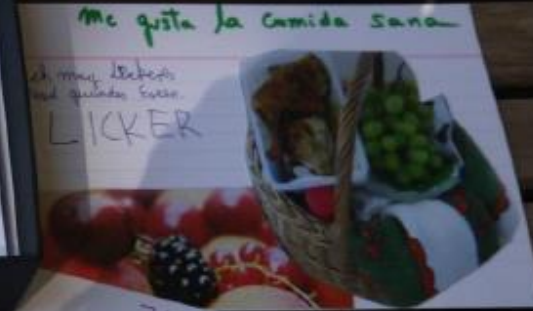
**J'absorbe des connaissances comme une éponge**



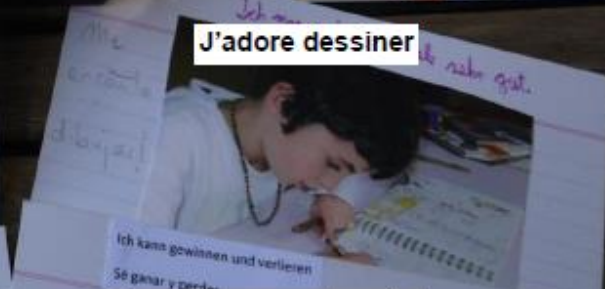
**J'adore dessiner**



**Mes parents m'aiment beaucoup**



**J'adore dessiner**



**Je sais gagner et perdre**





POUBELLETTE est un sac dans lequel on jette des papiers froissés sur lesquels on a écrit les pensées négatives. Quand elle est pleine, elle est vidée dans la poubelle.



## Pour la boîte à outils anti-anxiété

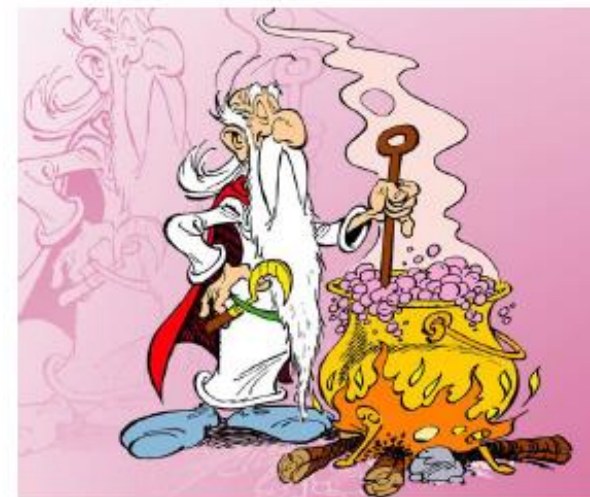


El sonido de la hierba al crecer

**Distributeur avec deux options: anti-énervement ou bonne humeur**

Je suis nul	
Ils vont tous se moquer de moi	
Je ne fais pas bien mes devoirs	
Tout le monde me déteste	
Je vais me ridiculiser	
Je vais me tromper	
Personne ne m'aime	
Je ne réussis rien	

## Antidote contre les pensées négatives

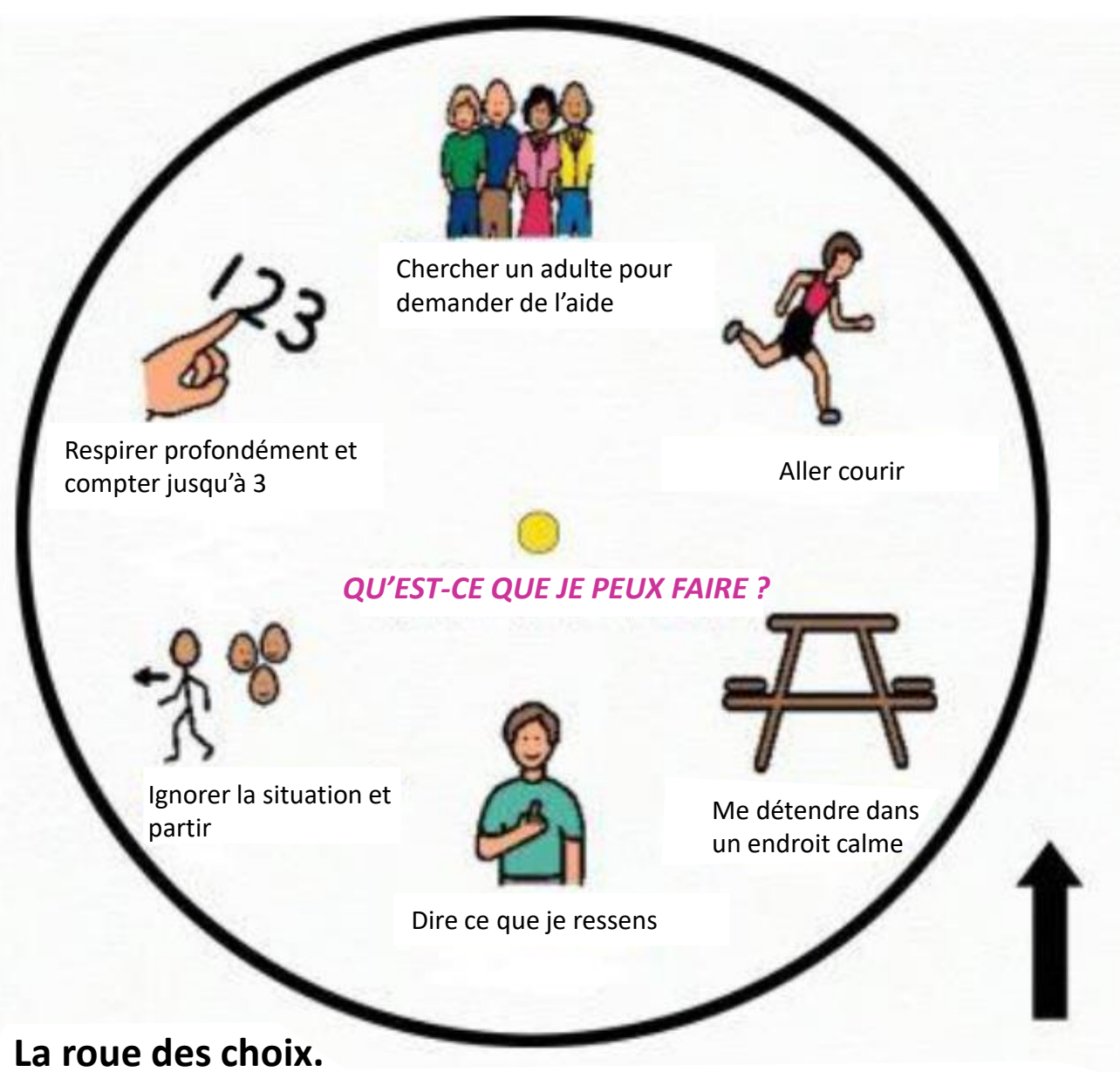


Petit tube “reinraus” = “Ca rentre par ici, Ca sort par là”  
Tu peux l’utiliser quand quelqu’un te dit que tu est nul, bête, etc.



**TIPEX - pour effacer et corriger “les erreurs” que je découvre dans les livres, cahiers , etc.**





### La roue des choix.

Cette roue donne à l'enfant une liste de stratégies pouvant être utilisées à un moment, endroit ou activité spécifique. Chaque stratégie doit être enseignée, pratiquée et encore pratiquée.

## **HISTOIRE SOCIALE (Atwood et Gray) Adaptée**

Pour promouvoir l'utilisation de la boîte à outils anti-anxiété

Toutes les personnes se sentent parfois frustrés, nerveuses ou inquiètes. En outre, toutes les personnes se sentent parfois en sécurité, calmes et peuvent contrôler leurs préoccupations.

Rester calme, c'est ne pas avoir de pensées négatives. C'est bien d'avoir des pensées positives.

Contrôler les pensées et les émotions négatives permet de passer une bonne journée et d'avoir des amis.

La première chose à faire pour contrôler les pensées et les émotions positives est de reconnaître leur apparition. Il y a des signes qui l'indiquent. Faites une liste de ces signes.

Il existe des outils pour calmer ces émotions et pensées positives. Faites une liste de vos outils.

Lorsque d'autres personnes connaissent vos outils, elles peuvent vous aider à rester calme.

J'identifie les situations qui me provoquent de l'anxiété



El sonido de la hierba al crecer