

## **EFT pour les enfants -**

Noter le stress de 0 à 10 (10 étant le maximum) et re-noter à la fin -

*pour les enfants on peut leur demander de montrer en ouvrant leur bras quel est leur degré de stress- ces phrases sont là pour vous inspirer – évidemment vous les adapter à votre situation – l'enfant peut faire ces rondes sur lui ou un doudou – vous l'accompagnez – lorsque vous parlez de ce qu'il aime cela doit le concerner bien sûr j'ai mis dessiner etc mais c'est vous qui savez ce que votre enfant aime – avec les enfants restez souple aussi – tapotez doucement et ne forcez pas s'il y a des endroits qu'il préfère attardez-vous et répétez plusieurs fois en l'invitant à choisir ses mots mais sans se déconcentrer -*

**PK** : même si j'ai cette inquiétude par rapport au fait de rester confinés toute la journée – de ne pas comprendre tout-à-fait ce qui se passe – et maman et papa aussi sont là toute la journée je m'accepte tel que je suis

Même si j'ai ce mal au ventre (ou ailleurs) et que j'ai peur de ce virus dont tout le monde parle je m'accepte et je m'aime tel que je suis

Même si parfois je suis agité et que je dois m'occuper tout seul comme un grand et appliquer tous ces conseils tout le temps comme se laver les mains tenir ses distances je m'accepte et je m'aime tel que je suis

Parfois je suis un peu triste  
Parfois je suis un peu en colère  
Parfois c'est fatigant d'aider  
Parfois je n'ai pas envie  
c'est pas juste  
j'en ai marre de me faire disputer  
ça me donne envie de pleurer  
ça me serre la gorge  
je n'ai jamais rien le droit de dire

### **Main**

il faut toujours obéir  
j'en ai marre d'abord  
c'est toujours moi qu'on gronde  
des fois je suis triste  
des fois je suis en colère

### **ST**

des fois j'ai envie de tout démolir  
quand les grands stressent ça me stress aussi  
ça n'empêche pas que je les aime papa maman (et frères et sœurs s'il y a)  
j'aime bien quand c'est cool entre nous  
quand on joue tous ensemble  
quand on fait semblant de faire la bagarre  
on rigole bien  
j'aime bien dessiner  
j'aime bien jouer

### **Main**

'aime bien aider  
j'aime bien avoir des responsabilités  
j'aime bien qu'on me fasse confiance  
je m'aime et je les aime tous  
oh la la je me sens beaucoup mieux