

# EASE à la maison (M à 3e année)

Stratégies pour aider les jeunes enfants à faire face à l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19 et au-delà

Il est parfois difficile de savoir quoi dire ou quoi faire pour apaiser les inquiétudes d'un enfant, surtout pendant des périodes de changement et d'incertitude. En leur qualité d'adultes les plus importants de leur vie, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants jouent un rôle clé quand vient le temps de les rassurer et d'adoucir les craintes que les événements peuvent susciter.

## Exercices de relaxation : Respiration calme

### Qu'est-ce que c'est ?

Les enfants ne sont généralement pas conscients que les soucis et les émotions difficiles peuvent se manifester dans leur corps sous forme de malaises physiques comme des maux de ventre, des maux de tête ou des tensions musculaires. La pratique régulière d'exercices de relaxation amusants peut aider à détendre le corps, apaiser l'esprit et réduire le stress et les inquiétudes lorsqu'ils se présentent.

### Comment ?

La respiration lente et profonde est l'un des moyens les plus efficaces pour se sentir calme, centré et concentré. Encouragez les enfants à inspirer lentement par le nez, en laissant le ventre se soulever, puis à retenir leur souffle pendant quelques secondes, et à expirer lentement par la bouche, ce qui aura pour effet de faire retomber le ventre. Répétez ce cycle de 3 à 5 fois pour débuter et jusqu'à 10 fois si vous désirez obtenir un effet calmant plus puissant. Ajoutez un peu de plaisir en essayant ce qui suit :



Imaginez que vous sentez une fleur en inspirant lentement, puis faites semblant de souffler doucement des bougies d'anniversaire en expirant.

Faites des bulles réelles (ou imaginaires) en inspirant profondément et en expirant doucement pour réussir la plus grande bulle possible.



Suivez avec une courte vidéo comme

[bubble breathing fish](#)

ou

[Belly Breathing with Elmo.](#)

**Suggestion :** Il est préférable de pratiquer la respiration calme régulièrement, et ce, lorsque votre enfant est déjà calme, afin qu'il puisse se rappeler comment le faire lorsqu'il se sent contrarié. Apprenez à reconnaître les facteurs affectant son comportement afin de pouvoir respirer calmement avec lui avant qu'une situation ne dégénère. Il est toujours plus facile de composer avec des émotions fortes au préalable avant qu'elles ne deviennent trop envahissantes.