

# 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: Tendre et détendre

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

Quand les enfants et les adultes sont inquiets, ils développent des tensions dans leurs corps. Ces tensions musculaires peuvent être inconfortables et contribuer à un sentiment général de malaise. L'activité « Tendre et détendre » consiste à apprendre aux enfants comment contracter et relâcher chaque groupe musculaire à tour de rôle. La vidéo suivante intitulée [Flopometer](#) présente ce concept sous une forme adaptée aux enfants.

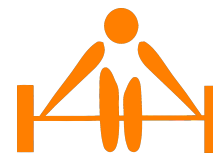
### Comment ?

Aidez votre enfant à distinguer entre un sentiment de tension et une sensation de relaxation en lui demandant de s'imaginer comme s'il/si elle était :



Une pâte rigide, non cuite, puis une pâte molle et bien cuite.

Un robot figé, puis une méduse souple qui flotte dans l'eau.



Un athlète qui fait de la musculation en contractant chaque groupe de muscles un par un.

Pour l'activité « Tendre et détendre », lisez le [texte](#) suivant à voix haute. Utilisez un ton apaisant et choisissez un moment calme, après le repas de midi ou avant de vous coucher, par exemple, quand vous ne vous sentez pas pressé.

Poursuivez avec un exercice guidé de tension et de relaxation comme celui de cette [vidéo](#) de GoZen.

**Suggestion :** Comme pour les activités sur la respiration calme, les exercices de tension et de relaxation seront plus efficaces et aideront votre enfant à mieux détendre son corps s'ils sont pratiqués régulièrement.