

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.

Établir des rythmes et des routines

Qu'est-ce que c'est ?

Lorsque le monde est sens dessus dessous, suivre un horaire qui comprend quelques rituels apaisants peut contribuer à établir un sentiment de calme. Les rituels n'ont pas à être très élaborés et peuvent consister en de petits gestes qui procurent à votre enfant des moments de complicité et de réconfort.

Comment ?

Impliquez votre enfant dans la composition [d'un horaire quotidien](#) qui convienne à votre famille. Veillez à prévoir du temps pour le plaisir, la créativité et le calme. Avec les plus jeunes enfants, dressez le plan de la journée à l'aide d'images ou de dessins. Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :



Se blottir l'un contre l'autre pendant quelques minutes le matin pour discuter des rêves de la veille.

Avant le dîner, demander à chacun de faire part d'une chose dont il est reconnaissant ou de quelque chose qu'il a appris ce jour-là.



Avoir un repas particulier un certain soir, comme les tacos du mardi ou les spaghettis du dimanche.



Allumer une bougie et jouer une musique apaisante à l'heure du bain.

Chanter la même chanson chaque soir à l'heure du coucher.



Suggestion : Des rappels réguliers de ce qui va suivre contribuent à minimiser les frustrations lorsqu'il s'agit de passer d'une chose à une autre.

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.

Aider les enfants à reconnaître leurs sentiments

Qu'est-ce que c'est ?

Les jeunes enfants peuvent avoir du mal à reconnaître les sentiments intenses et déroutants qui ont découlé des nombreux changements survenus dans leur vie. Ils peuvent être frustrés de se voir obligés de rester à la maison tout le temps, déçus que les activités soient annulées, et perturbés par les événements. Les parents et les éducateurs peuvent les aider à identifier leurs émotions et à trouver des moyens de les exprimer, afin que celles-ci ne demeurent pas enfouies en eux ou ne se manifestent pas de façon incontrôlée.

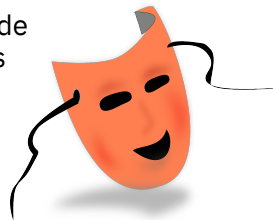
Comment ?

Lisez des livres d'images ou regardez des vidéos illustrant différentes émotions et cherchez à savoir si votre enfant éprouve les mêmes sentiments. Voici quelques exemples :

[In My Heart](#)

de Jo Witek

Jouez à un jeu de charade des sentiments en interprétant différents sentiments à tour de rôle et en vous amusant à les faire deviner. Ensuite, invitez votre enfant à parler des sentiments qu'il a éprouvés dernièrement.



[The Feelings Book](#)

de Tod Parr

Invitez votre enfant à trouver des moyens d'exprimer ses sentiments par le dessin et la peinture, le jeu imaginatif, la danse, le découpage de papier, le battement de tambours ou de pots, et même en pleurant.



[The Feelings Song](#)

de Miss Molly

Suggestion : Reconnaissez tous les sentiments que votre enfant ressent. Soyez présent et soutenez-le sans essayer de corriger ou de changer ce qu'il ressent. Par exemple, « J'imagine que tu es déçu de ne pas pouvoir jouer avec Alex. C'est tellement dur de ne pas pouvoir voir ses amis. Je parie qu'il te manque vraiment. » ou « Te sentir un peu nerveux en ce moment est signe que tes émotions fonctionnent juste comme elles le doivent. »

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.

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.

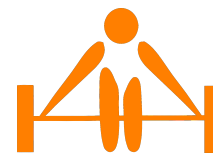
Comment ?

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.

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.

Aider les enfants à bouger

Qu'est-ce que c'est ?

Le fait de bouger son corps présente de nombreux avantages pour notre santé physique, mentale et émotionnelle. Prévoyez des pauses pour vous déplacer et faire des mouvements tout au long de la journée afin de diminuer le stress et augmenter le plaisir !

Comment ?

Lorsque cela est possible, sortez et profitez de l'air frais, tout en vous souvenant de suivre [les consignes d'éloignement physique](#) afin d'assurer votre sécurité et celle de votre entourage. Il existe de nombreuses façons de faire des activités physiques qui nécessitent peu d'équipement ou de temps. Faites appel à votre imagination et à vos préférences pour concevoir vos propres activités ou essayez ces quelques exemples :



Sauter à la corde, taper dans un ballon, lancer un frisbee, jouer à la marelle, à un jeu de poursuite ou à feu rouge, feu vert. Découvrez ces [classiques des jeux de plein air](#).

Organiser une soirée dansante en famille, mettre de la musique, un joli costume et se laisser aller !



Combiner le temps passé devant un écran et le temps dédié à l'activité physique par des vidéos comme [Cosmic Kids Yoga](#) and [GoNoodle](#).



Participer à une chasse au trésor. Chercher des objets de toutes sortes, comme une plume, un bâton en forme de Y, une pierre plate, un caillou portant une empreinte, cinq feuilles d'arbres différentes, quelque chose de naturel et de rouge. Pour plus d'idées, consultez les documents à télécharger sur [la chasse au trésor](#).



Construire une course d'obstacles avec des stations à parcourir. Par exemple :

1. faire dix sauts
2. sauter au-dessus d'une rangée de boîtes de conserve
3. tourner cinq fois
4. placer un coussin en équilibre sur sa tête pendant dix secondes
5. faire semblant de faire tourner un cerceau autour de sa taille (ou vraiment le faire !)