

EASE à la maison (4e à 7e 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. Imprimez et affichez un [horaire](#) ou essayez une [appli de planification](#). Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :



Consacrez plus de temps exclusivement à votre enfant le matin et avant le coucher.

Au dîner, demandez à chacun de faire part de quelque chose qu'il a appris ce jour-là ou qui l'a surpris.



Ayez un repas particulier un certain soir, comme les tacos du mardi ou les spaghettis du dimanche - invitez votre enfant à vous aider ou même à cuisiner pour la famille ce soir-là.



Planifiez du temps pour les bains moussants – allumez une bougie et prévoyez une musique apaisante pour rendre le tout encore plus spécial.

Les enfants plus âgés sont eux aussi réconfortés par les rituels à l'heure du coucher et aimeraient peut-être que vous leur lisiez une histoire ou que vous leur chantiez une chanson, même si cela ne s'est pas produit depuis un certain temps.



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.



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) est une collection de ressources amusantes et pratiques pour la salle de classe, qui a été adaptée pour les parents et les éducateurs dans le but d'aider les enfants à gérer leur anxiété et leurs soucis à la maison.



EASE à la maison (4e à 7e 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 enfants peuvent avoir du mal à reconnaître les sentiments intenses et déroutants qui ont découlé des nombreux changements survenus dans leur vie. Ils peuvent se sentir à la fois frustrés, inquiets, agités, pleins d'espoir, en colère ou dépassés. Un tel tourbillon d'émotions peut entraîner des troubles du sommeil, de l'irritabilité, des disputes entre frères et sœurs et des douleurs physiques comme des maux d'estomac. Apprendre à reconnaître ses émotions et à trouver des moyens acceptables de les exprimer peut empêcher qu'elles ne restent enfouies à l'intérieur de soi ou qu'elles se manifestent de façon incontrôlée.

Comment ?

Parlez avec votre enfant du rôle que jouent les sentiments. 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 :

My Heart

par Corrina Luyken



Partagez certains des sentiments que vous avez éprouvés dernièrement. Faites-lui savoir que vous acceptez ces sentiments comme normaux et temporaires et que vous les accueillez de la meilleure façon possible.

The Red Tree

par Shaun Tan

Reconnaissez tous les sentiments que votre enfant éprouve. Soyez présent et soutenez-le sans essayer de corriger ou de changer ce qu'il ressent. Par exemple, « Te sentir un peu nerveux en ce moment est signe que tes émotions fonctionnent juste comme elles le doivent. »



How is She Feeling?

par Disney Enterprises



Invitez votre enfant à trouver des moyens d'exprimer ses sentiments par le dessin et la peinture, l'écriture, la danse, la musique et même par des pleurs.

EASE à la maison (4e à 7e 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.

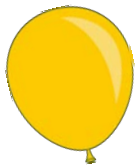
Exercices de relaxation : Respiration calme

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 5 à 10 fois pour débiter et continuez pendant quelques minutes pour obtenir un effet calmant plus prononcé. Ajoutez un peu de plaisir en essayant ce qui suit :



Imaginez que vous gonflez un ballon dans votre ventre à l'inspiration, puis que vous le laissez lentement se dégonfler à l'expiration.

Imaginez que vous sentez une fleur en inspirant lentement, puis soufflez doucement pour rafraîchir une boisson chaude en expirant.



Utilisez une application qui propose de petits exercices très simples de respiration, comme [Breathr App](#) de Kelty Mental Health ou [Mindshift](#) de Anxiety Canada.

Poursuivez avec une courte vidéo comme [Calm Breathe Bubble](#).



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 (4e à 7e 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 leurs muscles, maintenir la contraction, et relâcher complètement chaque groupe musculaire à tour de rôle. Plus l'exercice sera complet et soutenu, plus l'effet relaxant sera prononcé.

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 :



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

Un coureur qui agite ses membres pour assouplir ses muscles avant une course.



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

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](#).

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 (4e à 7e 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 :



Observer la nature et consigner ses observations dans un carnet ; ou essayer le [Geocaching](#).

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](#).



Mettre de la musique, danser ou se laisser guider 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 !)

EASE à la maison (4e à 7e 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.

Adopter une attitude constructive

Qu'est-ce que c'est ?

Il est naturel de se faire plus de soucis que d'habitude pendant une période d'incertitude, mais certains de ces soucis peuvent devenir nuisibles et persistants, suscitant une plus grande anxiété et un plus grand stress. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent les inciter à exprimer leurs inquiétudes et à mieux y faire face en les aidant à transformer leurs pensées peu réalistes ou trop pessimistes en pensées plus constructives et plus équilibrées. Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez le site [Anxiety Canada](https://www.anxietycanada.com/).

Comment ?

Discutez avec votre enfant de ses inquiétudes afin qu'il sache qu'il n'est pas seul. Demandez-lui s'il lui arrive à l'occasion d'avoir des pensées ou des images angoissantes. De nombreux enfants peuvent avoir du mal à formuler leurs pensées et leurs sentiments, et cela ne pose aucun problème. Beaucoup d'inquiétudes portent sur l'avenir ou sur des événements qui *pourraient* se produire, alors il peut être utile de leur demander « et que se passerait-il si... ? » afin de faciliter la discussion. Certains enfants peuvent préférer écrire ou représenter leurs inquiétudes par un dessin plutôt que d'en parler.



Notez ses soucis et mettez-les dans une "boîte à soucis" pour les conserver ou pour les réexaminer plus tard si vous le souhaitez.

Concentrez-vous sur ce qu'il PEUT faire : il ne peut pas déterminer quand l'école recommencera, mais il peut rendre visite à ses amis en ligne.



Tous les jours, réfléchissez ensemble à trois choses dont vous êtes reconnaissants et imaginez que vous les tenez dans vos mains.

Lorsque des inquiétudes irréalistes ou peu utiles surgissent, aidez votre enfant à trouver des façons de penser plus productives :

Pensées négatives

Je suis coincé à la maison
Je vais tomber malade
Je suis en train de tout rater



Pensées positives

Je suis en sécurité chez moi
Je fais tout ce que je peux pour rester en bonne santé
Je suis reconnaissant(e) pour toutes les choses que je PEUX faire