

# AISE à la maison (4<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> année)

Stratégies pour aider les 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 des enfants, surtout pendant des périodes de changement et d'incertitude. En tant que personnes les plus significatives dans la vie des enfants, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent les aider à se sentir plus en sécurité et à atténuer leurs inquiétudes.

## Conscience du corps

### De quoi s'agit-il ?

L'inquiétude peut se manifester de diverses façons dans notre corps. Par exemple, les enfants peuvent avoir le cœur qui s'emballa, le visage brûlant et les muscles tendus lorsque la peur ou l'inquiétude se manifestent. Prendre conscience de la façon dont notre corps réagit à l'inquiétude peut rendre ces émotions et leurs sensations moins effrayantes et nous aider à donner un sens à ce que nous ressentons.

### Comment ?

Regardez des vidéos ou écoutez des enregistrements portant sur les différentes réactions du corps face au stress et à l'anxiété. Demandez à votre enfant s'il ou elle a déjà senti certaines de ces sensations. Voici quelques exemples :

#### Fight Flight Freeze

Anxiety Explained for  
Teens (En/Fr)

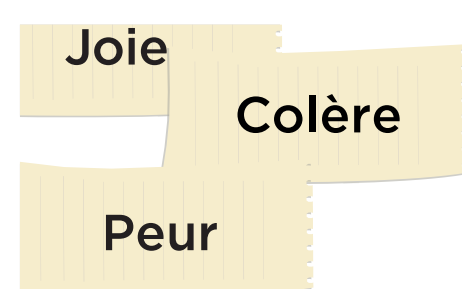
par Anxiété Canada

#### Faire attention au corps

par Deplus

#### « Mon enfant est stressé... »

par l'Institut des troubles  
d'apprentissage



Dressez une liste d'émotions avec votre enfant et écrivez-les sur différents bouts de papier.

À tour de rôle, prenez-en un et mimez l'émotion sans parler. Utilisez uniquement des expressions corporelles et faciales, tandis que l'autre devine.

Encouragez votre enfant à prêter attention à la façon dont son corps réagit à l'inquiétude en effectuant un « examen de ses sensations corporelles » à différents moments de la journée. Pour l'aider à développer cette sensibilité, demandez-lui de se concentrer sur la façon dont il ou elle ressent les différentes parties de son corps à certains moments de la journée, par exemple après un événement inattendu, en rentrant de l'école ou avant de d'aller dormir.

Faites-lui remarquer que, parfois, les sensations dans notre corps ne sont pas très agréables, mais qu'elles ne durent pas longtemps et ne sont pas dangereuses.



Apaiser l'Anxiété :  
Interventions et  
Stratégies pour les  
Éducateurs/trices

AISE (Apaiser l'Anxiété : Interventions et Stratégies pour les Éducateurs/trices) est une collection de ressources amusantes et pratiques pour la salle de classe, qui a été adaptée pour les parents et autres adultes dans le but d'aider les enfants à gérer leur anxiété et leurs soucis à la maison.



COLOMBIE-  
BRITANNIQUE

*Les activités AISE à la maison proposent un échantillonnage de liens vers des ressources provenant d'autres sites.  
Les avis exprimés sur ces sites relèvent de l'unique responsabilité de ses auteurs.*