

AISE à la maison (4^e à 7^e 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.

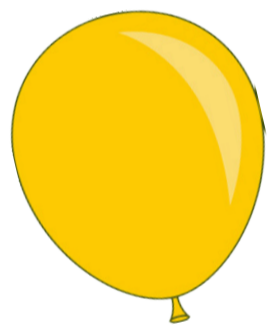
Exercices de relaxation : Respiration calme

De quoi s'agit-il ?

Les enfants n'ont généralement pas conscience 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 débuter et continuez pendant quelques minutes pour obtenir un effet calmant plus prononcé. Ajoutez un peu de plaisir en essayant ce qui suit :



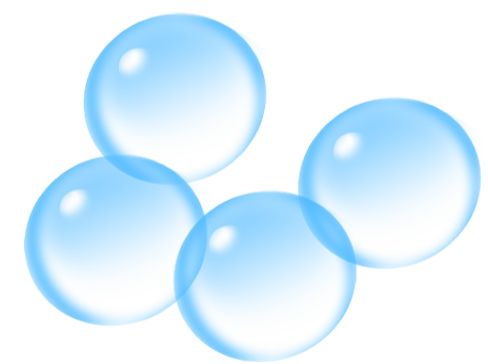
Imaginez que vous gonflez un ballon dans votre ventre à l'inspiration, puis que vous le laissez lentement se dégonfler à l'expiration.

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^{Mc} TCC](#) de Anxiété Canada.

Poursuivez avec une courte vidéo comme [Se calmer par la respiration](#).



Suggestion : Il est préférable de pratiquer la respiration calme régulièrement, et ce, lorsque votre enfant est déjà calme, afin qu'il ou elle puisse se rappeler comment le faire lorsque des émotions et des sensations inconfortables apparaissent. Apprenez à reconnaître les déclencheurs, afin que vous puissiez respirer calmement ensemble, avant que les émotions s'intensifient. Il est toujours plus facile de composer avec des émotions fortes avant qu'elles ne deviennent trop envahissantes.



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.



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.