

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Établir des rythmes et des routines

### De quoi s'agit-il ?

Lorsque des événements de la vie chamboulent notre quotidien, 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 l'établissement d'une **routine quotidienne** qui convient 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. Vous pouvez imprimer et utiliser le matériel de l'outil **Ma routine**. Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :

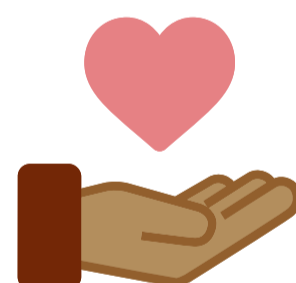


Se blottir l'un contre l'autre pendant quelques minutes le matin pour discuter des rêves de la veille.

Avant le souper, proposer à chaque personne de nommer une chose pour laquelle elle éprouve de la gratitude ou un nouvel apprentissage.



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.



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.

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Apprendre à connaître ses inquiétudes

### De quoi s'agit-il ?

Notre corps et notre esprit réagissent de diverses manières au sentiment d'inquiétude et d'incertitude. Il peut être rassurant de savoir que le fait de ressentir de l'inquiétude et de l'anxiété est normal, temporaire et même utile dans certaines situations. Bien que l'anxiété soit inconfortable, elle n'est pas dangereuse et il existe un certain nombre de choses que nous pouvons faire pour l'apaiser.

### Comment ?

Lisez des livres d'images, partagez des histoires ou regardez des vidéos portant sur le thème de l'inquiétude et demandez à votre enfant s'il ou elle éprouve parfois certaines émotions ou sensations similaires. Voici quelques exemples :



### Ma plus belle victoire

par Gilles Tibo et Geneviève Després

### Ninon s'inquiète

par Heather Hartt-Sussman

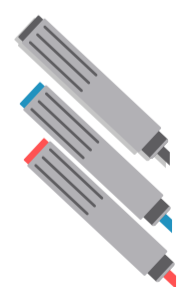


### Ma peur et moi

par Francesca Sanna

### Déjouons l'anxiété

par Naître et grandir



Donnez à votre enfant l'occasion de concevoir son propre *personnage inquiet* en utilisant des matériaux de la maison, comme des marqueurs, des petits cailloux, des images de magazines ou de la pâte à modeler. Discutez avec votre enfant et posez-lui des questions sur la taille, la couleur et la forme de son *personnage inquiet*, ainsi que sur le moment et le motif de sa venue.

**Suggestion :** Faites savoir à votre enfant que tout le monde a des inquiétudes de temps à autre. Parlez-lui de certains de vos petits soucis. Insistez sur le fait que les soucis vont et viennent comme les nuages dans le ciel.



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.



# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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'emballer, 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 ?

Lisez des livres, racontez des histoires ou regardez des vidéos évoquant les différentes réactions de notre corps lorsque nous éprouvons de l'inquiétude. Demandez à votre enfant s'il lui arrive de ressentir certaines de ces sensations physiques. Voici quelques exemples :

#### Simone sous les ronces

par Maude Nepveu-Villeuve

#### Un hérisson dans le bedon

par Justine Laberge-Vaugeois

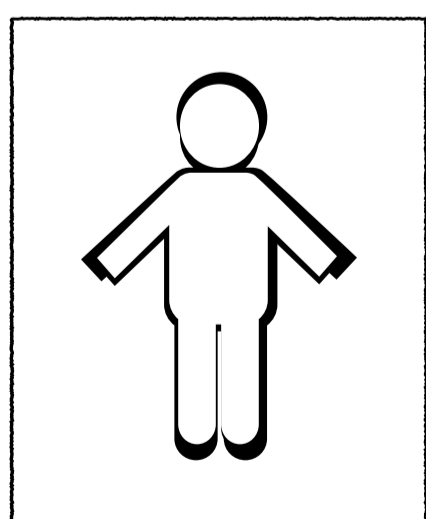
#### Ma vie avec un saumon fumé

par Maurèen Poignonec et Catherine Trudeau

#### Pourquoi j'ai mal au ventre avant mon spectacle de danse ?

par le Centre d'études sur le stress humain

Observez votre enfant et posez-lui des questions à propos des sensations physiques qu'il ou elle ressent dans différentes situations. Il peut être plus facile de parler de la façon dont son corps réagit plutôt que de parler de ses émotions. « Je vois que tes bras sont croisés avec force sur ta poitrine après avoir raté le filet. Je me demande ce que tes bras et ton corps te disent sur ce que tu ressens ? » (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).



Évoquez une situation où votre enfant a fait quelque chose qui l'a inquiété. Comment son corps s'est-il senti ? Dessinez ensemble son corps sur une feuille de papier et discutez des endroits du corps où votre enfant a ressenti des signes d'inquiétude.

Votre enfant peut dessiner ou coller des images de magazine pour montrer certaines sensations physiques ressenties. Utilisez des symboles amusants pour illustrer différentes expériences, comme des tambours qui résonnent près de la tête en cas de mal de tête.



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.



# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Aider les enfants à reconnaître leurs émotions

### De quoi s'agit-il ?

Les jeunes enfants peuvent avoir du mal à reconnaître les émotions intenses et déroutantes qui découlent de changements survenus dans leur vie. Il peut leur arriver de ressentir de la frustration ou de la déception à l'égard de changements inattendus ou de se sentir perturbés par les événements. Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à identifier leurs émotions et trouver des moyens de les exprimer, afin d'éviter que celles-ci soient refoulées ou qu'elles se manifestent de manière risquée.

### Comment ?

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

#### La couleur des émotions : un livre tout animé

par Anna Llenas

#### À l'intérieur de mes émotions

par Clotilde Perrin

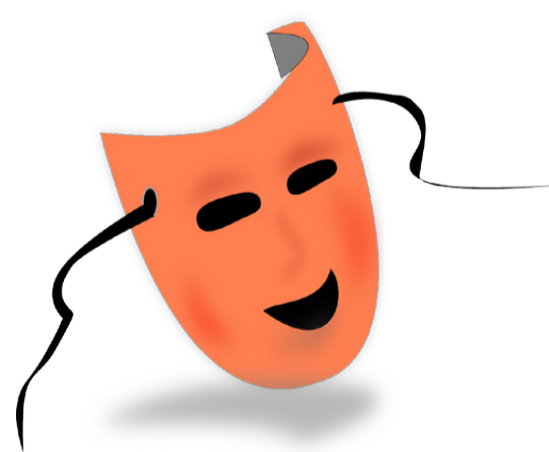
#### Aujourd'hui je suis...

par Mies van Hout

#### Dansons les émotions avec Mélou

par Mélou

Jouez à un jeu de charade des émotions en interprétant différentes émotions à tour de rôle et en vous amusant à les faire deviner. Ensuite, invitez votre enfant à parler de ses émotions éprouvées dernièrement, soit en utilisant l'outil **L'Émojeu**.



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



**Suggestion :** Accueillez toutes les émotions ressenties par les enfants. Soyez disponibles et soutenez-les sans essayer de corriger ou de changer ce qu'ils ou elles ressentent. Par exemple : « J'imagine que tu es déçu de ne pas pouvoir jouer avec Alex. C'est difficile de ne pas pouvoir voir ses amis. Je pense qu'elle te manque vraiment. » ou « Ressentir un peu de nervosité en ce moment est signe que tes émotions fonctionnent juste comme elles le doivent. ».



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.



# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Une échelle des inquiétudes

### De quoi s'agit-il ?

L'échelle des inquiétudes est un moyen de mesurer l'intensité de nos émotions et de comprendre que les manifestations de l'anxiété peuvent varier de légères à très intenses. L'échelle peut aider les enfants à vérifier comment ils ou elles se sentent, à reconnaître le degré d'anxiété ressenti et à savoir quand ils ou elles ont besoin du soutien d'un parent ou autre adulte pour les aider à se sentir mieux.

### Comment ?

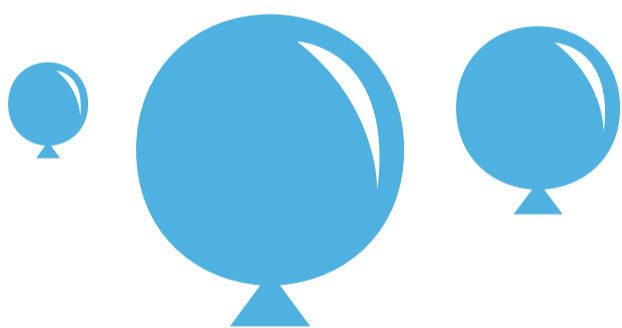
Aidez votre enfant à visualiser la "taille" de ses inquiétudes. Demandez-lui de montrer à quel point son inquiétude est petite ou grande selon les situations (par exemple, le premier jour d'école ou lors d'une visite chez le dentiste), et ce, en vous servant des activités ci-dessous.

Lisez des livres ou partagez des histoires et demandez à votre enfant ce qu'il ou elle fait lorsque ses soucis deviennent trop grands. Voici quelques exemples :

### La légende du chien noir

par Levi Pinfold

Discutez avec votre enfant de ses différentes inquiétudes. Proposez-lui de gonfler un ballon (ou vous pouvez le faire) de la taille que représente chacun de ses soucis.



### Juliette s'inquiète

par Kevin Henkes

Réfléchissez avec votre enfant à ce qu'il ou elle pourrait faire pour que ses inquiétudes passent de l'état de gros soucis à celui de moyens ou de petits soucis.



Ces idées peuvent inclure une pratique culturelle, écouter de musique ou penser à une personne ou un animal préféré.



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.

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

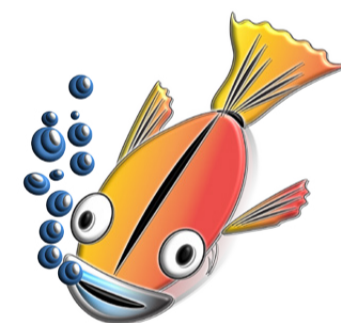
### Comment ?

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 3 à 5 fois pour débiter 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 **Méditation pour enfant : 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.*



# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Relaxation : la présence attentive

### De quoi s'agit-il ?

La présence attentive, également appelée « pleine conscience », vise à porter son attention sur le moment présent avec un esprit ouvert et curieux. Cette pratique peut aider les enfants à comprendre les différentes façons dont leur corps peut réagir lorsque l'anxiété se fait ressentir. Pour en savoir plus sur la pleine conscience, visitez [Espace Mieux-Être Canada](#) et [Heart-Mind Online](#) (en anglais).

### Comment ?

Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à exercer leur présence attentive en se concentrant sur le moment présent. L'apprentissage de la pleine conscience peut demander un peu de pratique. Il est possible de le faire en prenant le temps de rester en silence pendant un certain temps au cours de la journée. Si votre enfant est à l'aise, proposez-lui de se détendre en position assise ou à s'allonger sur le dos sur une surface confortable et à fermer les yeux.

Prenez ensemble une respiration lente et profonde. Faites sonner une cloche ou un carillon sur une application téléphonique (par exemple Insight Timer) et demandez à votre enfant de concentrer toute son attention sur le son, jusqu'à ce qu'il ou elle ne puisse plus l'entendre (réduisez lentement le volume si vous utilisez une application téléphonique).

Demandez à votre enfant de poser doucement une main sur son ventre, puis d'effectuer quelques respirations lentes et profondes.

Répétez l'exercice.

Lisez ensemble un livre qui porte sur la présence attentive. Par exemple :

**Aujourd'hui, Amos**  
par Anne Cortey et Janik Coat

Demandez à votre enfant de répondre aux questions suivantes calmement dans sa tête, en veillant à lui laisser du temps entre chaque question.

 Nomme une chose que tu **entends** ?

 Nomme une chose que tu **vois** ?

 Nomme une chose que tu **ressens** ?

 Nomme une chose que tu **sens** ?

Prenez ensemble une lente et profonde respiration et demandez à votre enfant comment il ou elle a vécu cette expérience.

Utiliser ses sens pour remarquer les choses qui l'entourent exige de porter pleinement attention au moment présent.



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.



# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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 : Tendre et détendre

### De quoi s'agit-il ?

Quand les gens sont inquiets, ils développent des tensions dans leur 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 fiche suivante intitulée **Tension et détente** propose un très court exercice adapté aux enfants.

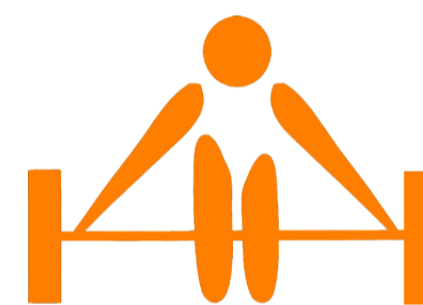
### Comment ?

Aidez votre enfant à distinguer entre un sentiment de tension et une sensation de relaxation en lui demandant de s'imaginer comme s'il ou 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.

Vous pouvez aussi utiliser la vidéo **Contracter et détendre** de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

**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.



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.





# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Aider les enfants à bouger

### De quoi s'agit-il ?

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. 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 **jeux de plein air pour divertir les enfants**.

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 **Routines de yoga pour enfants avec Namaste** et **Yoga pour les tout-petits**.



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 **10 idées de chasses 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 !)



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.



# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Repérez les pensées !

### De quoi s'agit-il ?

Nos pensées peuvent avoir un impact sur la façon dont nous nous sentons et agissons. Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à comprendre ce qu'est une pensée et comment certaines pensées peuvent être aidantes et d'autres non.

### Comment ?

Les enfants peuvent apprendre à prendre conscience de leurs pensées par un effort d'attention. Lisez des livres d'images ou partagez des histoires et demandez à votre enfant quelles sont les pensées des personnages. Lorsque les enfants s'associent aux personnages et aux événements des livres, ils et elles ont tendance à se sentir moins seuls. Voici quelques exemples :

### Comment ratatiner les idées noires ?

par Catherine Leblanc et Roland Garrigue

### Le livre des erreurs

par Corinna Luyken

### Un manchot marabout

par Jory John

Regardez des photos de personnes dans différentes situations ou exprimant différentes émotions. Utilisez des **photos**, des livres d'images ou des magazines.



Demandez à votre enfant de repérer des indices suggérant ce que les gens peuvent penser.



Notez sur des bouts de papier des pensées aidantes et non aidantes qui sont significatives pour votre enfant.

Identifiez un sac de papier comme étant « aidant » et un autre sac comme étant « non aidant ». Avec votre enfant, choisissez à tour de rôle une pensée et décidez dans quel sac elle doit aller.



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.





# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Adopter une attitude constructive

### De quoi s'agit-il ?

Il est naturel d'avoir plus d'inquiétudes que d'habitude pendant des périodes d'incertitude, mais certaines inquiétudes peuvent être peu utiles et persistantes, ce qui peut contribuer à augmenter le niveau de stress et d'anxiété. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent aider ces derniers à faire face à leurs inquiétudes en les aidant à remplacer leurs pensées irréalistes ou pessimistes par des pensées plus constructives et équilibrées. Pour en savoir plus au sujet des pensées aidantes, visitez le document [Pensée utile](#) du site [Anxiété Canada](#).

### Comment ?

Discutez avec votre enfant de ses inquiétudes afin de lui témoigner qu'il ou elle n'est pas seul(e). Tout le monde a des inquiétudes et certaines peuvent même prendre la forme de pensées ou d'images effrayantes qui nous passent par la tête de temps en temps. Les enfants peuvent préférer dessiner leurs inquiétudes plutôt que d'en parler.

Jouez au jeu « Et si ? » Invitez votre enfant à vous faire part d'une inquiétude ou d'une peur (par exemple, que se passerait-il si je ne retrouvais pas mon jouet préféré ?) Ensemble, faites un remue-méninge sur les actions possibles qui pourraient rassurer votre enfant (par exemple, si j'ai perdu mon jouet préféré, je peux demander à des adultes ou à des camarades de m'aider...).



Lorsque l'inquiétude ou la peur réapparaît, rappelez à votre enfant les autres solutions dont vous avez discuté pour atténuer son inquiétude (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).

Lorsque des inquiétudes irréalistes ou inopportunes surgissent, aidez votre enfant à trouver des pensées plus constructives :

#### Pensées non aidantes

Mon ami(e) ne m'aime pas.  
Je vais être malade.  
Je suis en train de tout rater !



#### Pensées aidantes

Mon ami(e) doit être occupé(e) en ce moment.  
Je fais tout ce que je peux pour rester en bonne santé.  
Je suis reconnaissant(e) pour tout ce que je peux faire.



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.

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Cartes pour surmonter les difficultés

### De quoi s'agit-il ?

Il peut être difficile pour les enfants de se souvenir d'outils et de phrases aidantes lorsque le stress ou l'inquiétude se manifestent. La rédaction de cartes personnalisées peut être utilisée pour les aider à surmonter l'anxiété ou des situations difficiles. Le fait d'écrire ces idées peut aider les enfants à se rappeler que ces émotions et sensations sont temporaires et qu'il est possible de les apaiser.

### Comment ?

Les enfants peuvent utiliser des phrases, des dessins ou des objets ayant une signification personnelle pour les aider à se calmer et à se concentrer, tout en se rappelant les compétences et les stratégies apprises, lors d'émotions plutôt inconfortables comme l'inquiétude.

Lisez des livres d'images ou partagez des histoires et demandez à votre enfant ce que les personnages font lorsque l'inquiétude apparaît. Voici quelques exemples :

#### La ronde des émotions

par Molly Potter

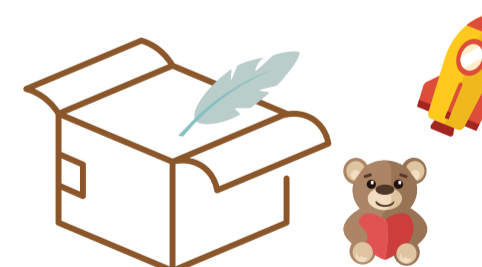


Invitez votre enfant à tracer sa main et à écrire un mot important ou inspirant sur le bout de chaque doigt. Ces mots peuvent être relus avant d'affronter des situations difficiles et servir d'encouragement (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).

#### Après la chute : la remontée de Humpty Dumpty

par Dan Santat

Concevez une « boîte à stratégies » avec votre enfant en lui demandant de partir à la chasse au trésor pour trouver des objets réconfortants. Discutez avec votre enfant des raisons pour lesquelles il ou elle a choisi ces objets et dans quelles situations ou circonstances ces objets pourraient être utilisés.



Avec votre enfant, trouvez un endroit où ranger la boîte à stratégies.

#### Billy se bile

par Anthony Browne



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.





# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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 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.

## Agir avec courage

### De quoi s'agit-il ?

Les parents et autres adultes peuvent aider les enfants à reconnaître qu'agir avec courage implique de faire de petits pas pour affronter graduellement ses peurs. Faire de petits pas est l'un des moyens les plus précieux à utiliser pour affronter ses peurs ou surmonter un défi. Pour en savoir plus, consultez les documents [Ma zone de confort](#) et [Affronter ses peurs - Exposition](#).

### Comment ?

Bien qu'il soit courant d'éviter les situations qui suscitent la peur et l'inquiétude, lorsque les enfants apprennent à utiliser leur courage et des stratégies pour affronter leurs peurs, ils et elles apprennent qu'il est possible de surmonter des difficultés.

Explorez avec votre enfant ce que signifie « agir avec courage » en lisant des livres d'images ou en partageant des histoires. Posez-lui des questions comme « Comment se sentaient les personnages ? Quand as-tu eu peur avant d'essayer quelque chose de nouveau ou de difficile ? » Voici quelques exemples :

#### Les hauts et les bas d'Amanda

par Ashley Spires

#### La petite truie, le vélo et la lune

par Pierrette Dubé

#### Emma ne veut pas dépasser

par Céline Person et  
Francesca Dafne Vignaga

Réfléchissez avec votre enfant à un objectif réaliste qu'il ou elle aimerait atteindre. Il peut s'agir, par exemple, de dormir ailleurs qu'à la maison ou d'inviter un(e) ami(e) à venir jouer. Encouragez votre enfant à dessiner son objectif.

Discutez ensemble de la première étape à franchir pour atteindre cet objectif, ainsi que les étapes suivantes.



Réfléchissez aux actions courageuses que votre enfant a accomplies au fil des années pour surmonter ses peurs, comme d'aller chez le dentiste ou assister à son premier jour d'école, et discutez-en avec lui ou elle. Les photos peuvent fournir d'excellents rappels. Faites savoir à votre enfant à quel point vous êtes fier(e) de lui ou d'elle.



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.

