

# 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.

## 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.

Voici des exemples de livres pour enfants qui traitent des stratégies d'adaptation :

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

par Dan Santat

Encouragez votre enfant à écrire ou à peindre sur des pierres ou des morceaux de bois des mots ayant une signification personnelle.



Placez les pierres dans divers endroits de la maison. Votre enfant peut aussi les mettre dans sa poche ou dans son sac à dos et les réserver pour les moments où l'inquiétude survient.

### La bulle

par Timothée de Fombelle et Eloïse Scherrer



Avec votre enfant, trouvez des phrases encourageantes ou des mots inspirants. Écrivez-les sur de petits morceaux de papier et mettez-les dans un bocal ou une boîte accessible. Votre enfant pourra lire ces mots inspirants lorsqu'il ou elle en ressentira le besoin.

### Les trois questions

par Léon Tolstoï, Jon J. Muth

Imprimez et jouez avec votre enfant au jeu proposé dans l'outil [Calmer les pensées : transformer les pensées](#). Votre enfant pourra sélectionner et même personnaliser ses propres « Cartes Stratégies » qui lui seront utiles au quotidien.



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.*