

# 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.

## 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.

Faites-lui part de ces vidéos et/ou de l'activité d'écoute guidée :

### Un cœur tranquille et sage

par les Arènes du Savoir

*\*Veuillez noter que le terme "méditation" est utilisé dans cet enregistrement.*

### Gérer ses émotions grâce à la pleine conscience

par la Fondation Jeunes en Tête

### Pleine conscience : la pause éclair

par Catherine Malboeuf-Hurtubise, PH. D.  
(Fondation Jeunes en Tête)



Proposez une application à votre enfant, comme [MindShift<sup>Mc</sup> TCC](#), pour l'aider à découvrir la pleine conscience et divers moyens de se détendre. Offrez-lui de pratiquer la pleine conscience ensemble.

Intégrez des temps de silence dans la routine quotidienne de votre famille en les ajoutant à une activité courante, comme avant ou après le repas, ou avant le coucher (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).

À un moment de la journée où vous êtes pressés, par exemple en sortant de la maison ou au moment des repas, prenez l'habitude de faire un "contrôle de vitesse". Prenez un instant pour arrêter ce que vous et votre enfant faites et demandez-vous : « Pourrions-nous ralentir ? Sommes-nous trop pressés ? ». Si la réponse est oui, prenez quelques respirations profondes et reprenez ce que vous faisiez, mais à un rythme plus lent (activité adaptée de [Heart-Mind Online](#)).



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.*