

# 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.

## 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 leurs muscles, maintenir la contraction, et relâcher complètement chaque groupe musculaire à tour de rôle. Plus l'exercice sera complet et soutenu, plus l'effet relaxant sera prononcé.

### 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 :



Un athlète qui fait de la musculation en contractant chaque groupe de muscles un par un.

Un coureur qui agite ses membres pour assouplir ses muscles avant une course.



Une pâte rigide, non cuite, puis une pâte molle et bien cuite.

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.



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.*