

# 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.

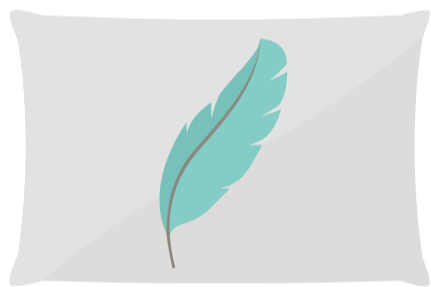
## Établir des rythmes et des routines

### 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.

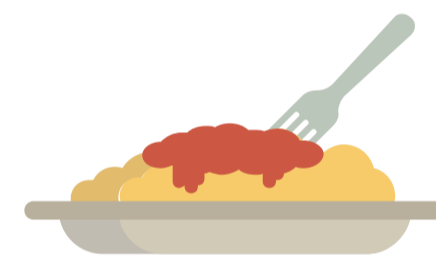
### Comment ?

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. Imprimez et affichez un **horaire** ou essayez une **application pour aider à l'organisation**. Établissez de nouveaux rituels ou reprenez vos activités favorites. Voici quelques exemples :



Consacrez plus de temps exclusivement à votre enfant le matin et avant le coucher.

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



Ayez un repas particulier un certain soir, comme les tacos du mardi ou les spaghettis du dimanche – invitez votre enfant à vous aider ou même à cuisiner pour la famille ce soir-là.



Planifiez du temps pour les bains moussants – allumez une bougie et prévoyez une musique apaisante pour rendre le tout encore plus spécial.

Peu importe l'âge, les rituels à l'heure du coucher peuvent être réconfortants. Peut-être que votre enfant aimerait que vous lui lisiez une histoire ou que vous chantiez une chanson, même si cela ne s'est pas produit depuis un certain temps.



**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 (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.

## Apprendre à connaître les 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 ?

Regardez avec votre enfant des vidéos portant sur le thème de l'inquiétude et de l'anxiété et demandez-lui s'il lui arrive de ressentir certaines émotions ou sensations similaires. Voici quelques exemples :

#### Déjouons l'anxiété

par Naître et grandir

#### Fight Flight Freeze A Guide for Kids (En/Fr)

par Anxiété Canada

#### Quand le stress me joue des tours et Quand l'anxiété prend le dessus (Partie 1)

par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

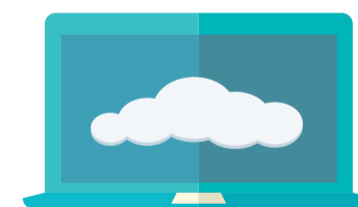
*\*Pour accéder à la Partie 2 qui propose des stratégies, veuillez consulter la fiche **Agir avec courage (4-7)***

Encouragez votre enfant à remarquer et à noter des situations, des activités ou des événements dans lesquels le stress ou l'anxiété survient.



Lorsque les enfants commencent à comprendre à quoi sont liés leurs émotions et leurs sensations, ils et elles sont mieux préparés à les apaiser grâce à des stratégies d'adaptation apprises.

Donnez l'occasion à votre enfant de créer un nuage de mots à l'aide de **WordArt** ou de concevoir son propre *personnage inquiet* à l'aide d'un programme informatique comme **Silk**. Discutez avec votre enfant de ce à quoi ressemble son personnage inquiet.



**Suggestion :** Donnez des exemples de vos propres moments d'inquiétude et d'anxiété, ainsi que de ceux de membres de votre famille. Cela permettra à votre enfant de considérer l'anxiété comme une réaction normale et maîtrisable. Insistez sur le fait que les inquiétudes 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 (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.

## 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'emballa, 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 ?

Regardez des vidéos ou écoutez des enregistrements portant sur les différentes réactions du corps face au stress et à l'anxiété. Demandez à votre enfant s'il ou elle a déjà senti certaines de ces sensations. Voici quelques exemples :

#### Fight Flight Freeze

Anxiety Explained for  
Teens (En/Fr)

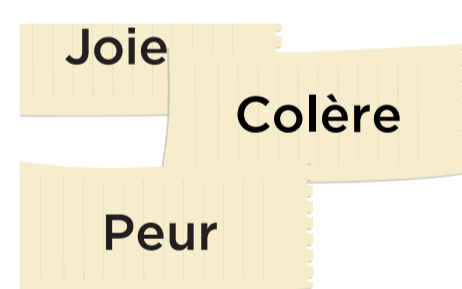
par Anxiété Canada

#### Faire attention au corps

par Deplus

#### « Mon enfant est stressé... »

par l'Institut des troubles  
d'apprentissage



Dressez une liste d'émotions avec votre enfant et écrivez-les sur différents bouts de papier.

À tour de rôle, prenez-en un et mimez l'émotion sans parler. Utilisez uniquement des expressions corporelles et faciales, tandis que l'autre devine.

Encouragez votre enfant à prêter attention à la façon dont son corps réagit à l'inquiétude en effectuant un « examen de ses sensations corporelles » à différents moments de la journée. Pour l'aider à développer cette sensibilité, demandez-lui de se concentrer sur la façon dont il ou elle ressent les différentes parties de son corps à certains moments de la journée, par exemple après un événement inattendu, en rentrant de l'école ou avant de d'aller dormir.

Faites-lui remarquer que, parfois, les sensations dans notre corps ne sont pas très agréables, mais qu'elles ne durent pas longtemps et ne sont pas dangereuses.



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 (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.

## Aider les enfants à reconnaître leurs émotions

### De quoi s'agit-il ?

Les 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, de la déception, de l'inquiétude ou de se sentir dépassés par les événements. Un tel tourbillon d'émotions peut entraîner des difficultés de sommeil, de l'irritabilité, des disputes dans la fratrie et des douleurs physiques comme des maux de ventre. Apprendre à reconnaître ses émotions et trouver des moyens de les exprimer peut permettre d'éviter que celles-ci soient refoulées ou qu'elles se manifestent de manière risquée.

### Comment ?

Parlez avec votre enfant du rôle que jouent les émotions. Lisez des livres d'images, faites une activité parent-enfant ou regardez des vidéos illustrant différentes émotions et cherchez à savoir si votre enfant éprouve des émotions similaires.

#### À l'intérieur de mes émotions

par Clotilde Perrin



Partagez certaines émotions que vous avez ressenties dernièrement. Faites savoir à votre enfant que ces émotions sont normales et temporaires et que vous les accueillez au mieux de votre capacité.

#### Mon coeur

par Corinna Luyken

Reconnaissez toutes les émotions que votre enfant éprouve. Soyez disponible et offrez votre soutien sans essayer de corriger ou de changer ce qu'il ou elle ressent. Par exemple : « Ressentir un peu de nervosité en ce moment est signe que tes émotions fonctionnent juste comme elles le doivent. »



#### Outils : Gestion des émotions

par l'Institut Pacifique



Invitez votre enfant à trouver des moyens d'exprimer ses émotions par le dessin et la peinture, l'écriture, la danse, la musique et même par des pleurs.



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

# 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.

## Une échelle des inquiétudes

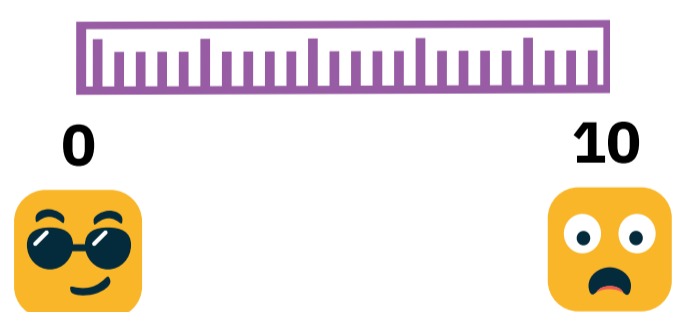
### De quoi s'agit-il ?

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.

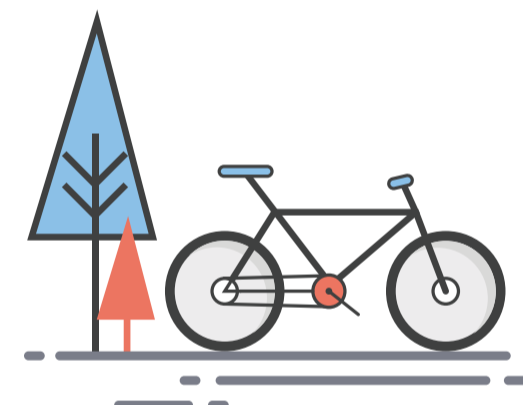
### Comment ?

Aidez votre enfant à visualiser la "taille" de ses inquiétudes. Demandez-lui d'évaluer son inquiétude dans différentes situations, telles que le premier jour d'école, lors d'une visite chez le dentiste, en faisant du vélo dans une rue passante ou lors d'une présentation orale en classe, et ce, en se servant des activités ci-dessous.

Réalisez une échelle des inquiétudes avec votre enfant afin qu'il puisse évaluer ses différents soucis. Dessinez une échelle de 0 à 10, où 0 correspond au bien-être et au calme, et 10 à l'anxiété la plus élevée déjà ressentie.



Utilisez cette échelle lorsque vous remarquez des manifestations d'anxiété chez votre enfant, afin de vérifier et d'évaluer l'intensité de son inquiétude.



Aidez votre enfant à identifier des stratégies pour apaiser ses inquiétudes, afin que ses gros soucis deviennent des moyens ou des petits soucis.

Par exemple : respirer profondément, faire une promenade à vélo, écouter de la musique, parler avec une personne de confiance ou passer du temps seul(e).

Initiez une conversation avec votre enfant à partir d'un livre qui traite de l'intensité des émotions. Par exemple :

### La légende du chien noir

par Levi Pinfold



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 (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.

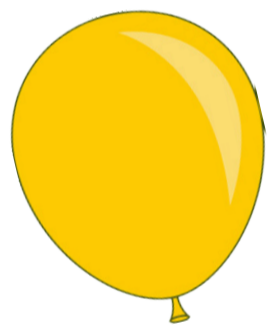
## Exercices de relaxation : Respiration calme

### 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 débiter et continuez pendant quelques minutes pour obtenir un effet calmant plus prononcé. Ajoutez un peu de plaisir en essayant ce qui suit :



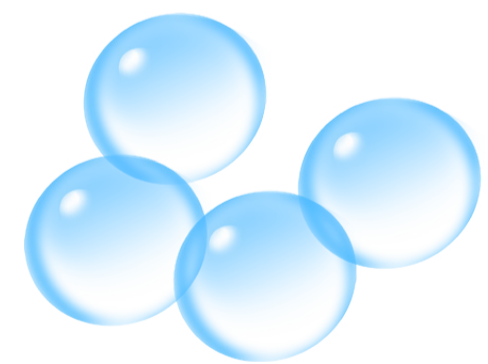
Imaginez que vous gonflez un ballon dans votre ventre à l'inspiration, puis que vous le laissez lentement se dégonfler à l'expiration.

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<sup>Mc</sup> 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.*

# 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.*

# 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.*



# 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.

## 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 :

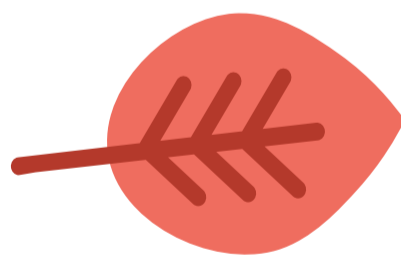


Observer la nature et consigner ses observations dans un carnet ; ou essayer le **Geocaching**.

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**.



Mettre de la musique, danser ou se laisser guider par des vidéos comme **Yoga pour enfants**.



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 (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.

## 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. Initiez des conversations avec votre enfant à partir de livres qui traitent des pensées. Par exemple :

#### Comment ratatiner les idées noires ?

par Catherine Leblanc et Roland Garrigue

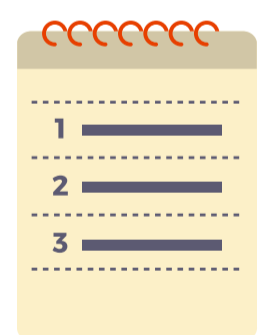
#### Le livre des erreurs

par Corinna Luyken

#### Un manchot marabout

par Jory John

Divisez une feuille de papier en trois sections. Intitulez chaque section Pensées, Émotions/Sensations et Comportements. Aidez votre enfant à identifier une situation récente où il ou elle a réagi fortement et écrivez une ou des actions dans la section Comportements. Passez ensuite à la section Émotions/Sensations et demandez-lui de noter ce qu'il ou elle a ressenti à ce moment-là. Complétez ensuite la section Pensées en identifiant quelques pensées associées à cette situation.



Discutez avec votre enfant du lien entre ses pensées, ses émotions et ses comportements.

Vous pouvez vous baser sur des outils, tels que : [Le triangle des manifestations de l'anxiété](#), [Comment aider l'enfant à désamorcer ses pensées non aidantes](#) et [Mes pensées aidantes](#).



Au cours de la journée, ayez des conversations avec votre enfant à propos de différentes situations et décrivez certaines de vos pensées. Invitez également votre enfant à partager quelques pensées qu'il ou elle a eu dans les mêmes situations.

Ces échanges peuvent aider votre enfant à prendre conscience de ses pensées.



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 (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.

## Adopter une attitude constructive

### De quoi s'agit-il ?

Il est naturel de se faire plus de soucis que d'habitude pendant une période d'incertitude, mais certains de ces soucis peuvent devenir nuisibles et persistants, augmentant ainsi le stress et l'anxiété. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent les inciter à exprimer leurs inquiétudes et à mieux y faire face en les aidant à transformer leurs pensées peu réalistes ou trop pessimistes en pensées plus constructives et plus équilibrées. Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez le document [Pensée utile](#) du site [Anxiété Canada](#).

### Comment ?

Discutez avec votre enfant de ses inquiétudes afin de lui rappeler qu'il ou elle n'est pas seule. Par exemple : Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des pensées ou des images angoissantes ? Plusieurs enfants peuvent avoir du mal à formuler leurs pensées et leurs émotions, et cela ne pose aucun problème. Beaucoup d'inquiétudes portent sur l'avenir ou sur des événements qui *pourraient* se produire, alors il peut être utile de leur demander « et que se passerait-il si... ? » afin de faciliter la discussion. Des enfants peuvent préférer écrire ou représenter leurs inquiétudes par un dessin plutôt que d'en parler.

Notez ses soucis et mettez-les dans une "boîte à soucis" pour les conserver ou pour les réexaminer plus tard si vous le souhaitez.



Misez sur ce qui est en son contrôle : on ne peut déterminer la fin des mesures sanitaires, mais on peut communiquer avec des proches en ligne.



Tous les jours, réfléchissez ensemble à trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude et imaginez que vous les tenez dans vos mains.



Lorsque des inquiétudes irréalistes ou peu utiles surgissent, aidez votre enfant à trouver des façons de penser plus constructives :

#### Pensées non aidantes

Je suis coincé à la maison  
Je vais tomber malade  
Je suis en train de tout rater



#### Pensées aidantes

Je suis en sécurité chez moi  
Je fais tout ce que je peux pour rester en bonne santé  
Je suis reconnaissant(e) pour toutes les choses 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.



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.

# 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.*

# 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.

## 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 ». Regardez une vidéo qui montre une personne qui surmonte une peur ou d'autres émotions inconfortables. Posez des questions comme « Comment se sentait la personne dans la vidéo ? » Voici deux exemples :

### Quand le stress me joue des tours - Partie 2

par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

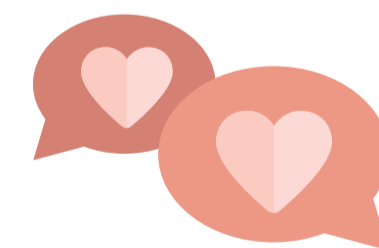
Réfléchissez avec votre enfant à un objectif réaliste qu'il ou elle aimerait atteindre et à la première étape pour y parvenir, comme l'apprentissage d'une nouvelle compétence. Aidez votre enfant à penser à toutes les étapes nécessaires pour atteindre cet objectif.

Invitez votre enfant à créer une bande dessinée dans laquelle il ou elle est en train de franchir chacune de ces étapes pour surmonter sa peur.



### Quand l'anxiété prend le dessus - Partie 2

par le par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Prenez le temps de raconter à votre enfant des situations dans lesquelles vous avez dû affronter une peur et faire preuve de courage.

Parlez des étapes que vous avez suivies pour surmonter cette peur.



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.*