

AISE à la maison (M à 3^e 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

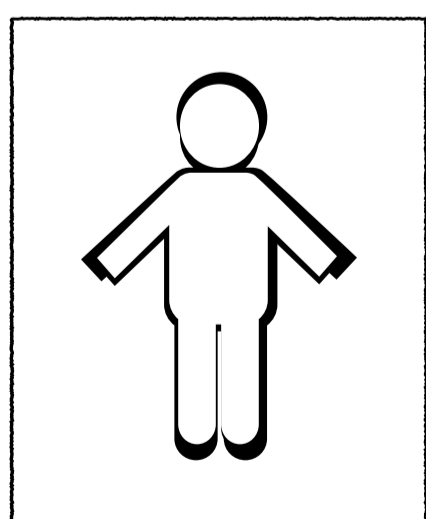
Ma vie avec un saumon fumé

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.

