

# AISE à la maison (M à 3<sup>e</sup> 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.

## 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.

Prenez ensemble une respiration lente et profonde. Faites sonner une cloche ou un carillon sur une application téléphonique (par exemple Insight Timer) et demandez à votre enfant de concentrer toute son attention sur le son, jusqu'à ce qu'il ou elle ne puisse plus l'entendre (réduisez lentement le volume si vous utilisez une application téléphonique).

Demandez à votre enfant de poser doucement une main sur son ventre, puis d'effectuer quelques respirations lentes et profondes.

Répétez l'exercice.

Lisez ensemble un livre qui porte sur la présence attentive. Par exemple :


**Aujourd'hui, Amos**  
par Anne Cortey et Janik Coat

Demandez à votre enfant de répondre aux questions suivantes calmement dans sa tête, en veillant à lui laisser du temps entre chaque question.

 Nomme une chose que tu **entends** ?

 Nomme une chose que tu **vois** ?

 Nomme une chose que tu **ressens** ?

 Nomme une chose que tu **sens** ?

Prenez ensemble une lente et profonde respiration et demandez à votre enfant comment il ou elle a vécu cette expérience.

Utiliser ses sens pour remarquer les choses qui l'entourent exige de porter pleinement attention au moment présent.



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.

