

Quelques exemples d'activités ou de jeux à réaliser

Les livres : *Calme et attentif comme une grenouille*, par Eline Snel
Reconnecte avec toi, par François Lemay et Martine Cédilotte
Emilie fait un cauchemar, par Domitille De Pressensé
Bouh! Le livre qui fait le plus peur au monde, par Antonin Louchard
La bulle, par Timothée de Fombelle et Éloïse Scherrer.

Les jeux de société : « Cherche et trouve les émotions » et « La planète des émotions » de la collection Placote et « Le monstre des couleurs » de la collection Purple Brain.

Les jeux de concentration : casse-tête, blocs, mandalas, cherche et trouve, etc.

Les exercices de cohérence cardiaque : il existe plusieurs exercices de cohérence cardiaque sur le Web. Ces exercices permettent de réguler les manifestations physiques de l'anxiété chez l'enfant comme chez les adultes.

Les bulles : pour l'enfant qui a de la difficulté à faire et à comprendre les exercices de respiration, une activité de bulles peut être proposée. L'enfant s'exercera alors à souffler délicatement pour faire des bulles, ce qui lui permettra de contrôler sa respiration.

Le yoga : les exercices de yoga permettent à l'enfant d'être calme ou de retrouver son calme. Les enfants peuvent aussi exercer leur capacité d'attention en se concentrant sur la posture à prendre ou en se rappelant la série de mouvements à faire. Il existe plusieurs livres sur le yoga chez les tout-petits et même des cartes pour pratiquer le yoga sous forme de jeu.

Les objets sensoriels à manipuler : durant une période de peur, il est bénéfique pour plusieurs enfants de manipuler des objets sensoriels qui permettent de diminuer les stimuli environnants et de concentrer son attention sur un objet. Plusieurs activités peuvent être suggérées pour la manipulation sensorielle. Toutefois, elles doivent être réalisées sous la supervision d'un adulte.

Un bac de riz, de nouilles, de bulles avec de petits objets à trouver dedans. Les objets peuvent être liés à un thème, et l'enfant doit les trouver dans le bac.

Un bac rempli d'eau avec différents contenants dans lesquels l'enfant peut plonger ses mains.

Un bac de sable lunaire où l'enfant peut construire de petites structures.

La pâte à modeler, la fabrication de *glue* ou « *slime* », de *sacs sensoriels* avec du matériel de différentes textures, ou d'une *bouteille calmante* : l'enfant peut lui-même fabriquer sa bouteille calmante avec de la colle et différents matériaux. Cette bouteille deviendra vite un outil à utiliser pour gérer une grosse colère.



PSSST!

Pourquoi ne pas suggérer ces activités aux parents pour qu'ils les réalisent à leur tour à la maison ?

AIDE-MOI À ÊTRE ZEN!

FICHE 6

PROJET PILOTE
REHAUSSEMENT
DES PRATIQUES
ÉDUCATIVES

CQSEPE

PSSST!

N'oubliez pas de visiter notre site Web pour prendre connaissance de l'entièreté du projet.

developpementoptimal.ca

Avec la participation financière de :

Québec



< MIEUX COMPRENDRE >



Tout au long de son développement, l'enfant vit naturellement du stress, de la peur, des inquiétudes, et ce, à différents moments et d'une intensité variable. Bien que le stress, la peur et l'inquiétude soient distincts, ils comportent des ressemblances marquées. C'est pour cette raison que le terme « peur », qui inclut le stress et les inquiétudes, est choisi pour aborder le sujet. Alors que la peur est inévitable chez l'enfant à différents moments de sa vie, il faut tout de même y porter attention pour qu'elle ne vienne pas gêner sa participation aux activités quotidiennes. Parfois, la peur peut être liée à une chose, à une situation ou à une activité en particulier, alors qu'à d'autres moments, elle peut être causée par plusieurs éléments à la fois. L'enfant n'est pas toujours en mesure de percevoir les signes physiques reliés à la peur et il aura besoin de l'adulte pour les reconnaître. L'adulte sera aussi un bon observateur qui pourra faire le lien entre certains comportements visibles chez l'enfant comme l'agressivité, l'opposition, l'évitement d'une activité en cours, etc. et à une peur moins apparente qui explique ces comportements.

Les sources réelles de la peur

Parfois, la peur est liée à un stress réel alors qu'à d'autres moments, elle vient de l'anticipation d'une menace potentielle. Le fait de savoir distinguer les deux situations permet d'optimiser l'intervention.

Les moments où la peur apparaît

Il est important d'observer les moments où la peur apparaît chez l'enfant et d'analyser si elle revient à des moments précis de la journée.

La reconnaissance des signes de peur

La reconnaissance des signes de peur chez l'enfant permettra à l'adulte d'intervenir rapidement et d'éviter l'escalade.

La réaction de l'adulte

La réaction de l'adulte aura nécessairement une influence directe sur la peur de l'enfant.

Les stratégies dont dispose l'enfant

L'enfant est-il en mesure d'utiliser certaines stratégies gagnantes pour gérer sa peur ?

L'effet de la peur dans la vie de l'enfant

Lorsque la peur empêche l'enfant de participer à différentes activités de la vie quotidienne, il est temps d'intervenir et de demander de l'aide à des professionnels (au besoin).

L'enfant allophone

Il importe de se questionner sur les événements vécus dans la vie de l'enfant afin de bien déterminer la source de sa peur et de vérifier sa capacité à l'exprimer.

< QUOI VÉRIFIER ? >

< EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES >

Structurer l'environnement : une routine quotidienne, un horaire et la prévisibilité sont des interventions gagnantes.

Éliminer certaines sources de peur : certaines sources de peur qui ne sont pas nécessaires à l'adaptation de l'enfant peuvent être éliminées, comme c'est le cas aussi pour les préoccupations d'adulte.

Dédramatiser sans banaliser : il faut privilégier une attitude de neutralité et d'empathie.

Aider l'enfant à reconnaître les premiers signes de peur : montrer à l'enfant les manières de reconnaître les différents signes de peur.

Apprendre à l'enfant à gérer sa peur avec diverses stratégies : lui enseigner des stratégies pour gérer la peur et laisser à sa disposition, en tout temps, des moyens concrets pour le faire.

Faire des pauses et de la relaxation : un enfant peut avoir besoin de certaines pauses cognitives pour se détendre et éliminer les différents stimuli environnants.

Soutenir l'enfant dans l'expérimentation du monde qui l'entoure : éliminer toutes les situations anxiogènes dans la vie de l'enfant l'empêche de développer ses stratégies d'adaptation face à la peur.



Il est essentiel de gérer d'abord son propre stress comme adulte. Souvenez-vous qu'il est prioritaire de prendre soin de soi et de trouver des stratégies adaptées, même si c'est difficile!

< ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT >

À deux ans, l'enfant prend de plus en plus conscience du monde qui l'entoure. Des peurs s'installent chez lui, et les cauchemars font leur apparition. L'enfant est aussi au stade de prendre des initiatives et d'acquiescer son autonomie. L'enfant présentant de la peur aura alors plus de difficulté à prendre des initiatives et aura tendance à avoir un comportement plus passif et à rester près de l'adulte significatif.

À l'âge de 3 ans, l'enfant est en mesure d'utiliser plus de mots pour expliquer ses peurs. C'est aussi à cet âge qu'il est de plus en plus conscient du danger.

Vers l'âge de 4-5 ans, la peur n'est plus seulement liée à des situations concrètes. L'enfant vit de plus en plus dans l'anticipation. Par exemple, il peut avoir peur qu'une personne qui l'aime ne l'aime plus. L'enfant est de plus en plus conscient de ses émotions à cet âge.

< ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? >

Fiche détaillée et complément d'information disponibles ici : developpementoptimal.ca

Pour obtenir d'autres informations utiles et des suggestions d'activités qui visent à améliorer certains comportements, visitez :

naitreetgrandir.com
gouvernementduquebec.com

Consulter les livres suivants :
Mieux vivre avec un enfant déprimé ou anxieux, Samantha Cartwright-Hatton, Les Éditions de l'Homme, 2015, 208 pages.

Aider l'enfant anxieux. Guide pratique pour parents et enfants, Sophie Leroux, CHU Sainte-Justine, 2016, 168 pages.

J'ai juste besoin de votre attention ! Aider l'enfant et l'adolescent aux prises avec l'anxiété et le stress, Joël Monzée, Éditions Le Dauphin Blanc, 2016.

Plusieurs professionnels publient des **blogues** intéressants et pertinents qui répondent à beaucoup de questions sur le comportement.

Soyez curieux et découvrez-les!

