COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu
Sarah Kirouac

CQJDC
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Parents, enseignants et autres intervenants

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

– Manifestations cognitives du stress et de l'anxiété
– Manifestations physiologiques du stress et de l'anxiété
– Manifestations émotionnelles du stress et de l'anxiété
– Manifestations comportementales du stress et de l'anxiété

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Reconnaître les manifestations anxieuses chez l'enfant et l'adolescent.
– Comprendre les facteurs influençant l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent.
– Accompagner l'enfant ou l'adolescent dans la saine gestion de son anxiété.

CONCEPTION

– **Julie Beaulieu**, Ph.D. (Professeure) - Université du Québec à Rimouski (Campus de Lévis)
– **Sarah Kirouac**, B.A. (Enseignante au primaire, étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire) - Université du Québec à Rimouski (Campus de Lévis)

INTRODUCTION

La crise sanitaire mondiale qui sévit depuis quelques mois a plongé toute la société dans un contexte d'incertitude, engendrant des impacts importants sur la santé mentale des individus, notamment chez les enfants et les adolescents.

La fermeture pendant plusieurs semaines des écoles primaires et secondaires a malheureusement pu occasionner des difficultés psychologiques chez beaucoup de ces jeunes. La perte de repères sociaux et scolaires au quotidien combinée aux risques sanitaires a pu déclencher des réactions de peur et de stress, voire d'anxiété chez les enfants et les adolescents. Plus spécifiquement, l'anxiété constitue la forme la plus commune de détresse psychologique chez les jeunes pouvant entraîner, en l'absence d'interventions efficaces, d'importantes conséquences sur leur développement psychologique, scolaire, social et affectif. Dans le but d'accompagner l'enfant ou l'adolescent dans la saine gestion de son stress ou de son anxiété, le parent ou l'intervenant doit disposer d'outils concrets et pratiques. Cette section du coffre à outils présente des outils pouvant soutenir et guider l'intervention auprès de l'enfant ou de l'adolescent dans le but de mieux comprendre les concepts de peur, de stress et d'anxiété, d'identifier les potentiels éléments déclencheurs, de reconnaître les signaux cognitifs, émotionnels, physiques et comportementaux ainsi que de favoriser une gestion saine de son stress ou de son anxiété en calmant ses pensées, son corps, son cœur et ses réactions comportementales. Bien que le soutien de l'intervenant ou du parent s'avère essentiel dans la saine gestion du stress ou de l'anxiété des jeunes, l'objectif principal de ce coffre à outils est de responsabiliser l'enfant ou l'adolescent dans la gestion de son stress ou de son anxiété afin qu'il devienne le plus autonome possible dans le choix et l'application des stratégies. Par ailleurs, afin de concrétiser davantage les situations stressantes et anxiogènes, des recueils de littérature jeunesse tant pour les enfants que les adolescents sont proposés à la fin du coffre à outils. Enfin, les parents et les intervenants pourront également enrichir leurs connaissances concernant le stress et l'anxiété en consultant les ressources mises à leur disposition dans le recueil pour intervenants et parents. Ce dernier présente également des guides d'accompagnement pratiques permettant aux parents et aux intervenants de soutenir leurs interventions auprès de l'enfant ou de l'adolescent.

Dans le but de créer une communauté de pratique abordant spécifiquement le stress et l'anxiété, un groupe Facebook a été formé pour partager les meilleures stratégies d'intervention pour une saine gestion du stress et de l'anxiété tant à la maison, à l'école que dans les autres milieux de vie de nos enfants et nos adolescents.

Bonne lecture!

Julie Beaulieu, Ph. D.
Professeure en adaptation scolaire et sociale
Université du Québec à Rimouski – Campus de Lévis
Présidente du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

Sarah Kirouac, B.A.
Enseignante au primaire au centre de services scolaire des Navigateurs
Candidate à la maîtrise, Université du Québec à Rimouski – Campus de Lévis

Facebook : http://www.facebook.com/groups/coffreaoutilanxiete/

OUTIL 1 DES MOTS SUR LES MAUX

INTENTION DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à mieux comprendre et différencier les manifestations réactionnelles, peur, stress et anxiété, pour mieux prévenir et agir.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ En groupe, en sous-groupes ou seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 1a** – Peur, stress ou anxiété;
→ **Fiche 1b** – Nuage de mots;
→ Crayon de plomb;
→ Gomme à effacer;
→ Crayons de couleur;
→ Grand carton;
→ Tablette électronique ou autre appareil électronique (facultatif);
→ Sites Internet pour la création de nuages de mots (facultatif);
→ Tableau interactif (TBI) (facultatif).

DURÉE → 10 à 20 minutes.

DESCRIPTION DE L'OUTIL

→ Dans le but de soutenir l'enfant ou l'adolescent dans sa compréhension des notions de peur, de stress et d'anxiété, il est important de s'attarder à sa propre conception de ces manifestations réactionnelles.

→ Connaître « ce que pense l'enfant ou l'adolescent » ou « ce qu'il sait sur un sujet » vous amènera, en tant que parent ou intervenant, à le questionner et à le guider afin qu'il puisse modifier lui-même ses propres conceptions parfois erronées.

→ Ces conceptions s'avèrent d'autant plus importantes en contexte de pandémie, et ce, en raison des nombreuses informations entendues, perçues et interprétées par l'enfant ou l'adolescent.

→ Au cours de cette période particulière et sans précédent, l'enfant ou l'adolescent a entendu les médias véhiculer à de multiples reprises les termes « stress » et « anxiété », en plus d'entendre les adultes de son entourage employer régulièrement ces mots qui pouvaient raisonner de différentes manières pour lui. Mais qu'en est-il de la représentation de l'enfant ou de l'adolescent à l'égard du stress et de l'anxiété?

→ Intimement liée au stress et à l'anxiété, la peur constitue un moteur important de ces manifestations réactionnelles. Il importe d'abord de définir cette notion avec l'enfant ou l'adolescent et de la différencier du stress et de l'anxiété.

DÉROULEMENT

EN CLASSE (en groupe)

1. Invitez les élèves à prendre connaissance du titre de l'activité : *Des mots sur les maux!* dans le but de susciter leur curiosité.

2. Présentez les caractéristiques de la peur à l'aide de la fiche ***1a – Peur, stress et anxiété*** et posez-leur diverses questions afin de les amener à exprimer leurs peurs : Quelles sont vos peurs? Dans quel contexte vos peurs se présentent-elles? Comment réagissez-vous lorsque vous avez peur? Vous pouvez également aborder l'émotion de la peur en exploitant la littérature jeunesse (voir l'outil 18 – Recueil de littérature jeunesse pour enfants et l'outil 19 - Recueil de littérature jeunesse pour adolescents).

3. Posez ensuite la question suivante aux élèves : *Quels sont les trois mots qui vous font penser au stress?*

4. Après quelques minutes de réflexion, invitez les élèves à inscrire individuellement leurs mots avec la tablette électronique (ou autre appareil électronique) dans le but de créer un nuage de mots à l'aide d'un site Internet (ex. : *nuagedemots.co*, *nuagesdemots.fr*, *WordArt*, *ABCYA*, *Wordsalad*, *Mentimeter*). Conservez le nuage de mots pour un affichage ultérieur.

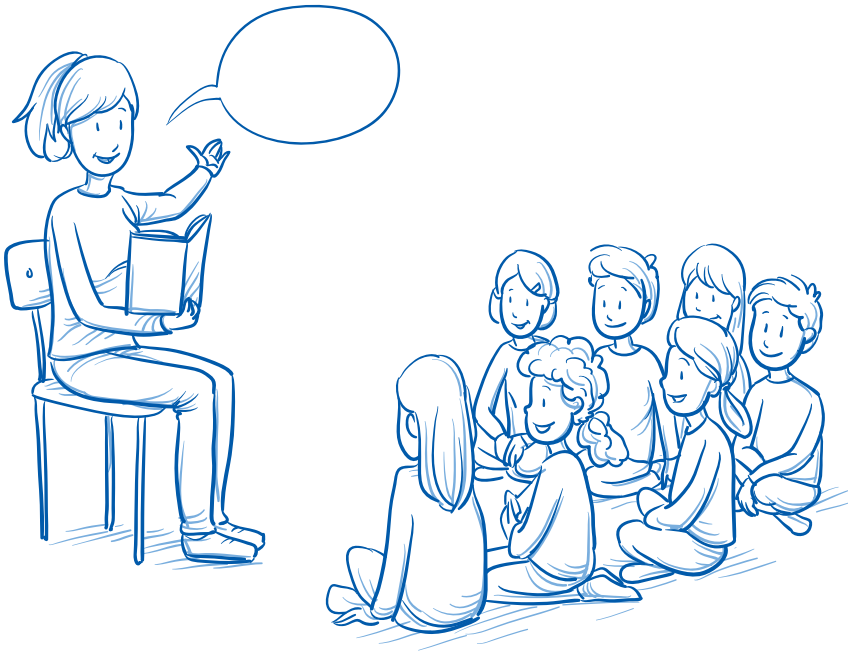
5. Posez une autre question aux élèves : *Quels sont les trois mots qui vous font penser à l'anxiété?*

6. Invitez encore une fois les élèves à inscrire individuellement leurs mots avec la tablette électronique (ou autre appareil électronique) dans le but de créer un nuage de mots à l'aide du site Internet choisi.

7. Affichez les nuages de mots obtenus au tableau.

8. Amorcez une discussion avec les élèves sur les éléments communs et différents entre le stress et l'anxiété.

9. Questionnez par la suite les élèves sur les caractéristiques du stress et de l'anxiété en vous basant sur la fiche ***1a – Peur, stress et anxiété*** dans le but qu'ils modifient leurs propres conceptions de ces notions qui s'avèrent parfois erronées.



DÉROULEMENT

EN CLASSE (en sous-groupes)

1. Reprenez, en grand groupe, les étapes un et deux du déroulement ci-haut.

2. Placez les enfants ou les adolescents en équipes de deux ou trois et remettez-leur une tablette électronique.

3. Désignez un rôle par enfant ou par adolescent (responsable de la tablette, porte-parole et gardien du temps). Un enfant ou un adolescent pourrait au besoin jouer plus d'un rôle.

4. Posez ensuite la question suivante aux élèves : *Quels sont les trois mots qui vous font penser au stress?*

5. Invitez les élèves à inscrire, en sous-groupes, leurs mots avec la tablette électronique (ou autre appareil électronique) dans le but de créer un nuage de mots à l'aide d'un site Internet (ex. : *nuagedemots.co, nuagesdemots.fr, WordArt, ABCYA, Wordsalad, Mentimeter*). Conservez le nuage de mots pour un affichage ultérieur.

6. Posez une autre question aux élèves : *Quels sont les trois mots qui vous font penser à l'anxiété?*

7. Invitez encore une fois les élèves à inscrire, en sous-groupes, leurs mots avec la tablette électronique (ou autre appareil électronique) dans le but de créer un nuage de mots à l'aide du site Internet choisi.

8. Revenez en grand groupe et affichez les nuages de mots obtenus au tableau.

9. Amorcez une discussion avec les élèves sur les éléments communs et différents entre le stress et l'anxiété.

10. Questionnez par la suite les élèves sur les caractéristiques du stress et de l'anxiété en vous basant sur la fiche ***1a – Peur, stress et anxiété*** dans le but qu'ils modifient leurs propres conceptions de ces notions qui s'avèrent parfois erronées.

EN CLASSE OU À LA MAISON (seul)

1. Individuellement, tout adulte (parent ou intervenant) peut poser les questions susmentionnées à l'enfant ou à l'adolescent dans le but d'amorcer une discussion sur l'émotion de la peur ainsi que sur leurs conceptions du stress et de l'anxiété. Une carte conceptuelle peut également être créée avec la participation de l'adulte, permettant ainsi un moment privilégié de partage entre le jeune et l'adulte visant à nourrir leur relation.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– L'activité se déroulant en classe peut également être réalisée sans outil technologique en invitant les élèves à inscrire leurs mots sur un grand carton placé à l'avant de la classe ou en utilisant le tableau interactif (TBI). Les élèves devront alors écrire des mots variés en évitant de répéter les mots déjà mentionnés.

– Vous pouvez également inviter les élèves à partager, individuellement ou avec leurs pairs du sous-groupe, leurs idées de mots représentant leurs conceptions et à co-construire une carte conceptuelle de chacun des termes sur une feuille à l'aide de la fiche ***1b – Nuage de mots***.

FICHE 1a PEUR, STRESS OU ANXIÉTÉ?

PEUR : UNE ÉMOTION PARFOIS INTENSE!

– La peur est le **fondement de l'anxiété**.

– La peur est une **émotion de base** comme la joie, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise.

– La peur est une **émotion saine** découlant d'un **état d'alarme** engendré par un danger imminent, une menace concrète et spécifique. Par exemple, si tu vois un chien aboyant très fort avec de grosses dents se diriger à la course vers toi, tu ressentiras possiblement de la peur. Tu auras perçu une forme de danger qui déclenchera la peur que le chien puisse te mordre.

– La peur est une **réaction instinctive et spontanée**, parfois **forte et intense**.

– La peur est une **réaction d'adaptation** nécessaire à la survie; elle te permettra de réagir en cas de danger ou d'une menace.

STRESS : UNE RÉACTION STRESSANTE QUI ME STRESSE!

– Le stress une **réaction normale** de notre organisme devant un danger, une menace, une contrainte, un défi, il n'est donc pas une émotion.

– Le stress provoque un **inconfort physique** directement lié à la réalité immédiate.

– Le stress est une réaction enclenchée par un processus psychophysiologique à l'égard d'une situation menaçante ou une agression directe.

– Le stress est présent dans les situations qui manquent de **C**ontrôle, **I**mprévisibles, **N**ouvelles et qui menacent l'**É**go (**CINÉ**).

– Le stress se déroule **dans le moment présent** et **en présence d'un stresseur**. Par exemple, lors d'une communication orale, tu pourras ressentir du stress à l'approche de ta présentation et durant celle-ci. Cependant, une fois que tu auras terminé ta communication, ton stress diminuera jusqu'à disparaître.

– Le stress se base souvent sur **l'anticipation d'une seule conséquence** ou de seulement quelques conséquences négatives directement liées à l'inconfort. Par exemple, lors de la fréquentation d'une nouvelle école, tu pourras être stressé de te perdre lors de ta première journée sans penser que d'autres conséquences pourraient survenir.

FICHE 1a PEUR, STRESS OU ANXIÉTÉ?

ANXIÉTÉ : LA PEUR D'AVOIR PEUR!

– L'anxiété se fonde sur la peur.

– L'anxiété est une **émotion universelle, normale et saine** ayant une **fonction de protection et d'adaptation**. Toute personne ressentira au cours de sa vie de l'anxiété. Il est tout à fait normal en tant qu'enfant ou adolescent de ressentir de l'anxiété, une émotion commune à plusieurs personnes. L'anxiété te permettra de te protéger de possibles conséquences négatives et de t'adapter aux situations que tu vivras. Par exemple, l'anxiété pourrait te signaler que tu devrais te préparer pour ton évaluation en mathématiques en révisant tes notions et en posant tes questions lors d'une incompréhension afin que tu sois en mesure de répondre aux questions posées lors de l'évaluation.

– L'anxiété est une **réaction à l'égard d'une impression de danger** (sans un danger réel); le corps se met en alerte de la même manière que lors d'une réaction de peur.

– L'anxiété est une émotion plus vague de malaise qui se manifeste par un **état d'appréhension**.

– L'anxiété s'appuie sur **l'anticipation** (visant le futur), **la perception** (subjectivité) et **l'interprétation** (souvent négative et catastrophique) d'une situation.

– L'anxiété est présente, tout comme le stress, dans les situations qui manquent de **C**ontrôle, **I**mprévisibles, **N**ouvelles et qui menacent l'**É**go (**CINÉ**).

– L'anxiété est liée à l'impossibilité d'une personne d'agir efficacement sur son environnement.

– L'anxiété se manifestera par des signaux **cognitifs, émotionnels, physiques** et **comportementaux**.

– L'anxiété peut être présente même si la cause n'est pas toujours clairement identifiée.

– Pour les enfants et les adolescents, l'anxiété peut être expliquée en utilisant l'image d'un **radar interne**. Chez la personne anxieuse, le cerveau devient en **état d'alerte** à l'égard de son environnement et a pour but de détecter les sources de danger. Ainsi, elle possède un radar interne plus réactif, déclenchant des réactions cognitives, émotionnelles, physiques et comportementales plus fréquemment et de manière plus intense que d'autres personnes. Les réactions varient également en fonction des situations vécues par la personne. Dans ces situations, l'anxiété devient donc un frein pour profiter pleinement et de manière agréable des situations vécues.

FICHE 1a PEUR, STRESS OU ANXIÉTÉ?

Voici un exemple concret qui t'aidera à différencier les concepts de peur, de stress et d'anxiété :

Peur

« J'ai peur de parler devant un groupe de personnes ».

Stress

« Je me sens stressé(e) lorsqu'une personne me pose une question devant un groupe de personnes ».

Anxiété

« Je me sens anxieux (se) lorsque je me retrouve dans une situation au cours de laquelle je pourrais me faire poser une question devant d'autres personnes, car j'ai peur que tout le monde rie de moi ».

« J'anticipe le fait que quelqu'un me posera une question à tout moment, alors je suis vigilant(e) ».

« J'évite les situations dans lesquelles je crois où j'imagine que quelqu'un pourrait me poser une question ».

FICHE 1b NUAGE DE MOTS

OUTIL 2 LE TRIANGLE DES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

INTENTION DE L'OUTIL

→ Identifier les composantes de l'anxiété.

→ Reconnaître les signaux cognitifs, physiques, émotionnels et comportementaux du stress et de l'anxiété.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 2a** – Trois composantes de l'anxiété;

→ **Fiche 2b** – Les manifestations de l'anxiété;

→ **Fiche 2c** – Comment reconnaître ton stress ou ton anxiété?

DURÉE → Variable (en continu).

DÉROULEMENT

1. Présentez à l'enfant ou à l'adolescent les trois composantes de l'anxiété à l'aide de la fiche ***2a – Trois composantes de l'anxiété*** en précisant que celles-ci constituent les signaux lui permettant de reconnaître son stress et son anxiété.

2. Décrivez ensuite à l'enfant ou à l'adolescent chacune des composantes de l'anxiété en utilisant la fiche ***2b – Les manifestations de l'anxiété***. Cette liste de signaux cognitifs (pensées), physiques (sensations ressenties dans le corps), émotionnels (autres émotions ressenties dans le cœur) et comportementaux (réactions) présente les manifestations les plus souvent rapportées par les enfants et les adolescents. Il sera important que le parent ou l'intervenant explique, illustre ou mime à l'enfant ou à l'adolescent chacune des manifestations afin de s'assurer de sa compréhension.

LE TRIANGLE DES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

DÉROULEMENT

3. Invitez l'enfant ou l'adolescent à identifier, sur la fiche ***2c – Comment reconnaître ton stress ou ton anxiété?***, ses propres manifestations cognitives, physiques, émotionnelles et comportementales lorsqu'il vit du stress ou de l'anxiété de manière générale ou en fonction d'une situation spécifique (ex. : crainte qu'un membre de sa famille meurt de la COVID-19) en complétant les phrases suivantes :

   Phrases à compléter :

   • *Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je pense…*

   • *Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je ressens dans mon corps…*

   • *Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je ressens dans mon cœur…*

   • *Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je fais ou je réagis…*

L'enfant ou l'adolescent peut se référer à la fiche ***2b – Les manifestations de l'anxiété*** pour identifier ses propres manifestations. Il est possible que des signes manifestés par l'enfant ou l'adolescent ne soient pas mentionnés dans cette fiche. Il suffira de les inscrire sur sa fiche personnelle dédiée à ses manifestations. Le fait d'amener l'enfant ou l'adolescent à reconnaître et à nommer ses propres signaux de stress ou d'anxiété lui permet de mieux comprendre ce qu'il ressent, ce qui facilite la saine gestion de son stress ou de son anxiété.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– L'enfant ou l'adolescent peut identifier ses manifestations en cochant simplement les différentes manifestations présentées dans la fiche ***2b – Les manifestations de l'anxiété*** ou en les représentant sur l'image d'un enfant ou d'un adolescent présentée dans la fiche ***2c - Comment reconnaître ton stress ou ton anxiété?***

FICHE 2a

TROIS COMPOSANTES DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Pensées

(Signaux cognitifs)

« Ce que je me dis »

stress
anxiété

Sensations physiques et émotions

(Signaux physiologiques et affectifs)

« Ce que je ressens »

Comportements

(Signaux comportementaux)

« Ce que je fais »

FICHE 2b LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ[1]

Ce tableau présente les principaux signaux cognitifs, physiques, émotionnels et comportementaux qui t'aideront à reconnaître tes manifestations lorsque tu vis du stress ou de l'anxiété.

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ SUR LE PLAN COGNITIF (LES PENSÉES)

- ❑ Mes pensées sont négatives, irrationnelles et envahissantes (ex. : craindre qu'une situation négative ou grave survienne, s'imaginer des scénarios catastrophiques, surestimer la probabilité que la catastrophe se produise, dramatiser les conséquences qu'une situation pourrait entraîner, percevoir des menaces dans les situations nouvelles, ambigües et anxiogènes, interpréter les situations de manière négative, craindre de perdre le contrôle d'une situation…).
- ❑ J'ai de la difficulté à envisager d'autres possibilités.
- ❑ J'ai de la difficulté à retenir ou à me remémorer l'information.
- ❑ J'ai de la difficulté à maintenir mon attention et à me concentrer.
- ❑ J'ai de la difficulté à réaliser de nouveaux apprentissages.
- ❑ J'ai de la difficulté à réfléchir.
- ❑ J'ai de la difficulté à prendre des décisions et à faire des choix.
- ❑ Je surveille mon environnement pour détecter tout élément qui pourrait être menaçant.
- ❑ …

Lors d'une situation stressante ou anxiogène, les pensées envahissent ton cerveau et t'empêchent de percevoir et d'interpréter la situation de façon réaliste. Elles t'incitent plutôt à percevoir la situation comme étant négative et menaçante ou à t'imaginer que tu la vivras comme étant une situation qui pourrait te mettre ou mettre tes proches en danger.

1 - Inspiré de Besner, C. (2016). L'anxiété et le stress chez les élèves. Montréal : Chenelière Éducation.

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ SUR LE PLAN PHYSIQUE (LE CORPS)

- ❑ J'ai des papillons dans l'estomac ou dans le ventre.
- ❑ J'ai mal au ventre.
- ❑ J'ai des nausées (maux de cœur) ou je vomis.
- ❑ Je respire rapidement et j'ai de la difficulté à respirer.
- ❑ J'ai une sensation d'étouffement.
- ❑ J'ai une boule dans la gorge.
- ❑ Mon cœur bat plus rapidement.
- ❑ J'ai des douleurs thoraciques.
- ❑ Je deviens rouge.
- ❑ Ma bouche devient sèche.
- ❑ J'ai les mains moites.
- ❑ Mes mains et mes pieds deviennent froids.
- ❑ J'ai des bouffées de chaleur et je transpire.
- ❑ Je ressens des picotements, des engourdissements ou des tremblements dans mon corps.
- ❑ J'ai des maux de tête.
- ❑ J'ai des étourdissements ou des sensations de vertige.
- ❑ J'ai de la difficulté à dormir.
- ❑ Mes cinq sens deviennent plus sensibles (ex. : le bruit me dérange, les odeurs deviennent plus fortes, etc.).
- ❑ ...

Lors d'une situation stressante ou anxiogène, ton corps réagit et t'envoie plusieurs signaux physiques qui peuvent être différents d'une personne à l'autre. Malgré l'inconfort et les malaises ressentis, ces signaux émis par ton corps ne sont pas dangereux, ils sont tout à fait normaux. Ton corps réagit au stress ou à l'anxiété en t'envoyant différents signes.

FICHE 2b LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ[1]

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL (LE CŒUR)

- ❑ J'ai peur.
- ❑ J'angoisse et parfois je pleure.
- ❑ Je panique devant les situations anxieuses.
- ❑ Je me sens faible, impuissant ou incertain.
- ❑ J'ai un faible sentiment de compétence et d'efficacité.
- ❑ J'ai honte de moi.
- ❑ Je me sens coupable.
- ❑ J'ai une faible estime de moi.
- ❑ Je suis timide.
- ❑ Je suis irritable et je me mets plus facilement en colère.
- ❑ Je me retire de situations sociales et je m'isole.
- ❑ ...

Le stress et l'anxiété peuvent générer d'autres émotions vécues par l'enfant ou l'adolescent. Il est important que l'enfant ou l'adolescent exprime également ces émotions dans le but d'apporter le soutien nécessaire et les interventions appropriées.

FICHE 2b LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ[1]

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL (LES RÉACTIONS)

- ❑ J'évite ou je fuis les situations qui me rendent anxieux (anxieuse).
- ❑ J'utilise des stratégies visant à combattre les situations anxiogènes.
- ❑ J'ai des compulsions (ronger les ongles, arracher les cheveux, gratter la peau).
- ❑ Je repousse souvent les tâches à plus tard.
- ❑ J'essaie d'exercer un contrôle de manière agressive.
- ❑ Je m'isole et je me replie sur moi lors de situations anxiogènes.
- ❑ Je fige devant les situations anxiogènes.
- ❑ Je m'oppose à l'égard des situations qui me rendent anxieux (anxieuse), les situations risquées ou les situations nouvelles.
- ❑ Je fais des crises de colère lors de situations anxiogènes, risquées ou nouvelles.
- ❑ Je pleure beaucoup.
- ❑ Je suis très agité(e) et j'ai de la difficulté à me contrôler.
- ❑ Je recherche la protection d'un adulte (mère, père ou autre intervenant de confiance).
- ❑ ...

Le stress et l'anxiété engendreront des réactions comportementales parfois intenses qui ne sont pas toujours appropriées pour t'aider à contrôler ton niveau de stress ou d'anxiété. Il sera important que tu les reconnaisses afin de ne pas les reproduire et de recourir à d'autres stratégies pour gérer ton stress ou ton anxiété.

FICHE 2c

COMMENT SE MANIFESTE TON STRESS OU TON ANXIÉTÉ ?

Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je pense...

stress anxiété

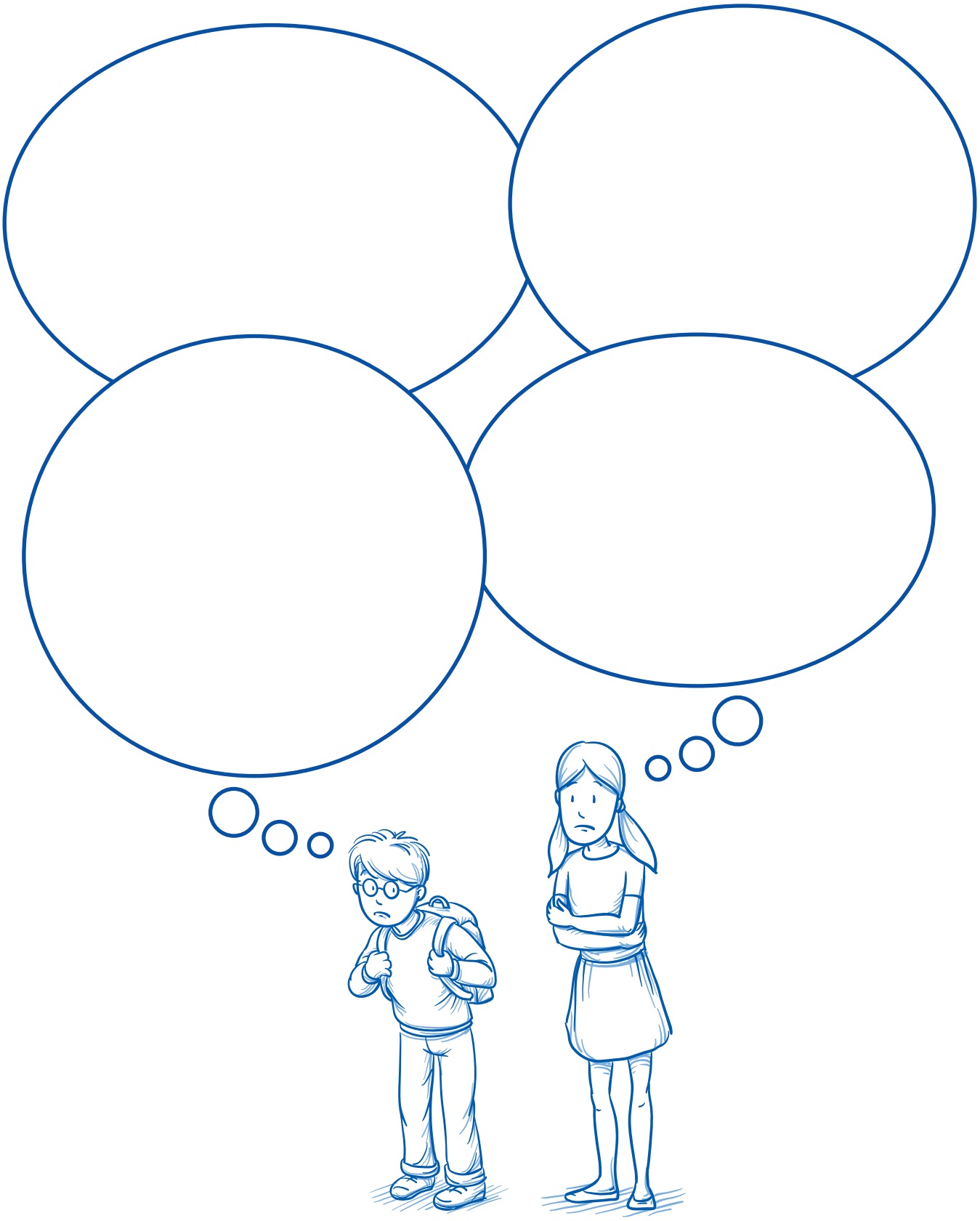
Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je ressens dans mon corps...

Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je ressens dans mon coeur...

Quand je suis stressé(e) ou anxieux (ou anxieuse), je fais ou je réagis...

FICHE 2c

COMMENT SE MANIFESTE TON STRESS OU TON ANXIÉTÉ ?



OUTIL 3 LES POTENTIELS DÉCLENCHEURS DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ

INTENTION DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à reconnaître et à identifier les potentiels éléments déclencheurs du stress ou de l'anxiété.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul ou en groupe.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ Tableau interactif (facultatif);
→ Tablette électronique (facultatif);
→ Sites Internet pour nuages de mots (*nuagedemots.co*, *nuagesdemots.fr*, *WordArt*, *ABCYA*, *Wordsalad*, *Mentimeter*) (facultatif);
→ Feuille blanche;
→ Crayons.

DURÉE → 10 à 15 minutes.

DESCRIPTION DE L'OUTIL

Les agents stressants et anxiogènes constituent des éléments de notre environnement qui bouleversent nos habitudes et nous sortent de notre zone de confort, de sorte que notre radar interne de stress ou d'anxiété s'allume à un certain niveau d'intensité, déclenchant ainsi différentes manifestations de stress ou d'anxiété. Bien entendu, vivre du stress ou de l'anxiété lors d'une situation nouvelle ou inattendue est tout à fait normal et sain. Toutefois, la difficulté réside dans la gestion et le contrôle de cette réaction de stress ou cette émotion d'anxiété dans le quotidien. Le fait d'identifier les sources et les éléments déclencheurs du stress ou de l'anxiété permet à l'enfant ou à l'adolescent d'être informé et préparé à ce qui pourrait déclencher en lui des manifestations de stress ou d'anxiété.

Les sources et les éléments déclencheurs de stress ou d'anxiété diffèrent d'une personne à l'autre et peuvent parfois passer inaperçus aux yeux des différents intervenants. Ces sources de stress ou d'anxiété sont multiples et peuvent provenir de différents environnements, tels que l'environnement scolaire, l'environnement familial, l'environnement social, etc. Ces éléments déclencheurs peuvent constituer des situations nouvelles ou imprévues, des situations d'évaluation, des situations de séparation, la participation à une activité de groupe ou une sortie éducative, les transitions, etc.

OUTIL 3 LES POTENTIELS DÉCLENCHEURS DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ

DÉROULEMENT

1. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent que d'arriver à reconnaître et à identifier des sources génératrices de stress ou d'anxiété lui permet d'être informé et préparé à ce qui pourrait déclencher en lui la présence de manifestations de stress ou d'anxiété.
2. Placez les enfants ou les adolescents en équipes de deux ou trois et remettez-leur une tablette électronique.
3. Désignez un rôle par enfant ou par adolescent (responsable de la tablette, porte-parole et gardien du temps). Un enfant ou un adolescent pourrait, au besoin, jouer plus d'un rôle.
4. Demandez-leur d'identifier cinq à dix sources de stress ou d'anxiété dans leurs environnements scolaire, familial ou social. Donnez-leur quelques exemples, au besoin, tels qu'un changement d'enseignant, une séparation, une transition scolaire, une évaluation, etc. Il sera important de leur mentionner que les sources de stress ou d'anxiété peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne peut être stressée ou anxieuse lors d'une évaluation tandis qu'une autre personne sera plutôt stressée ou anxieuse lorsqu'elle se trouve dans un groupe de plusieurs personnes.
5. Invitez-les à créer un nuage de mots à l'aide d'un site Internet (ex. : nuagedemots.co, nuagesdemots.fr, WordArt, ABCYA, Wordsalad, Mentimeter). Lorsque les enfants ou les adolescents intégreront leurs idées, leurs réponses s'afficheront automatiquement au tableau. Conserver le nuage de mots pour un affichage ultérieur.
6. Lorsque toutes les équipes ont terminé, discutez avec les enfants ou les adolescents de leurs idées. Trouvez, avec leur aide, des solutions possibles afin de rendre ces éléments ou ces situations moins stressantes et anxiogènes.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS FACULTATIVES POUVANT GUIDER LA DISCUSSION

– Pourquoi ces situations ou ces éléments représentent-ils une source de stress ou d'anxiété pour toi?

– Connais-tu d'autres agents stressants ou anxiogènes que nous n'aurions pas nommés?

– Quelles sont les solutions possibles afin de rendre ces situations ou ces éléments moins stressants et anxiogènes?

– Quelles stratégies pourrais-tu utiliser pour diminuer tes manifestations de stress ou d'anxiété?

– Quelles sont les personnes qui pourraient t'apporter du soutien lors de ces situations stressantes ou anxiogènes?

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Cette activité pourrait être réalisée individuellement, en classe ou à la maison.

– Cette activité pourrait également être réalisée sans appareil électronique. Dans ce cas-ci, vous pourriez proposer à l'enfant ou à l'adolescent d'écrire ses idées sur un carton et de produire une liste, un schéma ou une carte conceptuelle.

OUTIL 4 CALMER LES PENSÉES : TRANSFORMER LES PENSÉES

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant à confronter et à transformer ses pensées négatives en pensées positives et aidantes afin de mieux gérer son stress et son anxiété.

→ Amener l'enfant à entretenir une image plus positive de lui-même en transformant ses pensées négatives en pensées positives et aidantes afin d'augmenter sa confiance et d'améliorer son estime de soi.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans. → Adolescents de 13 à 17 ans. (voir section Suggestions et adaptations).

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ En sous-groupes de 2 à 4 enfants.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 4a** – Planche de jeu;
→ **Fiche 4b** – Cartes de jeu Obstacle;
→ **Fiche 4c** – Cartes de jeu Stratégie;
→ **Fiche 4d** – Feuille-réponse;
→ 4 pions (jetons de couleurs ou objets différents);
→ Dé.

DURÉE → Environ 20 à 30 minutes.

DÉROULEMENT

1. Chaque joueur place son pion d'une couleur ou d'une forme différente sur la case de départ.

2. Le joueur le plus jeune débute la partie. Il brasse le dé et avance son pion d'un certain nombre de cases selon le chiffre obtenu en lançant le dé (ex. : s'il obtient le chiffre deux en lançant le dé, il avance de deux cases).

3. Lorsque l'enfant arrive sur une case contenant un obstacle (image d'un petit virus vert), il doit piger une carte ***Obstacle*** (fiche ***4b – Cartes de jeu Obstacle***) et transformer la pensée négative en pensée positive et aidante pour pouvoir avancer d'une case. L'enfant consigne ses réponses (transformation des pensées) sur une feuille-réponse (fiche ***4d – Feuille-réponse***) qu'il pourra conserver et réutiliser par la suite. Lorsque l'enfant arrive sur une case avec un arc-en-ciel, il doit piger une carte Stratégie (fiche ***4c – Cartes de jeu Stratégie***) et réaliser la stratégie de gestion du stress ou de l'anxiété proposée pour pouvoir avancer de deux cases. Dans le cas où le joueur ne parvient pas à répondre, il peut demander l'aide d'un ami. Si ce dernier parvient à aider le joueur, il peut lui aussi avancer son pion d'une case. Dans le cas où le joueur demande l'aide d'un adulte, il peut avancer son pion d'une case seulement.

4. Lorsque l'enfant arrive sur une case contenant un mur d'escalade, il peut avancer son pion à la case tout en haut du mur. Dans le cas où le joueur arrive sur une case contenant une corde, il doit descendre son pion à la case au bas de la corde.

5. Le premier joueur arrivé à la **case soleil** (case finale du jeu) gagne la partie.

CALMER LES PENSÉES : TRANSFORMER LES PENSÉES

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– L'enfant peut conserver sa feuille-réponse utilisée pendant le jeu afin de se rappeler comment transformer ses pensées négatives en pensées aidantes.

– L'enseignant peut agir à titre de médiateur externe pour guider et soutenir les enfants dans l'exercice de transformation des pensées et dans l'application des différentes stratégies de gestion du stress et de l'anxiété.

– L'enseignant ou le parent pourrait créer un trousseau de stratégies pour l'enfant en imprimant et en découpant toutes les cartes ***Stratégie***. Il pourrait ensuite les plastifier, les poinçonner et les insérer dans un anneau de métal ou de plastique. Ainsi, l'enfant pourrait avoir accès plus facilement aux stratégies de gestion du stress et de l'anxiété.

– Si l'enfant ou l'adolescent ne souhaite pas jouer au jeu, il peut strictement utiliser la fiche ***4d – Feuille-réponse*** afin de s'exercer à transformer les pensées négatives et anxieuses en pensées positives et aidantes.

– Il peut également être intéressant de demander à l'enfant ou à l'adolescent des idées de pensées négatives et anxieuses différentes de celles proposées et de l'inviter à les transformer en pensées positives et aidantes. L'enfant ou l'adolescent peut également proposer d'autres stratégies qui ne sont pas présentées dans les cartes de jeu ***Stratégie***. Des cartes vierges (***Obstacle et Stratégie***) ont été ajoutées à l'outil afin que l'enfant ou l'adolescent puisse en créer lui-même, s'il le souhaite.

– Une belle alternative à ce jeu afin d'amener l'enfant à confronter et à transformer ses pensées négatives en pensées positives et aidantes serait les activités de transformation des pensées (Activité 3.7 – *Change tes lunettes!* et Activité 3.8 – *Au revoir, lunettes noires!*) proposées par Chantal Besner dans l'ouvrage didactique *L'anxiété et le stress chez les élèves*[2]. Ces activités permettent aux enfants de reconnaître et d'accepter le stress ou l'anxiété qu'ils ressentent et les amènent à confronter et à changer leurs pensées afin de mieux gérer leur stress ou leur anxiété.

2 - Besner, C. (2016). L'anxiété et le stress chez les élèves. Montréal, Québec : Chenelière Éducation. (p. 82-85)

FICHE 4a PLANCHE DE JEU

FICHE 4b CARTES DE JEU « OBSTACLE »

Carte OBSTACLE #1 Je suis vraiment nul(le) dans tout ce que je fais.	**Carte OBSTACLE #2** Je ne pourrai pas le faire.	**Carte OBSTACLE #3** Je n'y arriverai jamais.
Carte OBSTACLE #4 Personne ne m'aime.	**Carte OBSTACLE #5** Si je touche aux portes de l'école, je vais attraper le virus et je serai gravement malade.	**Carte OBSTACLE #6** Les autres vont rire de moi si je ne réussis pas.
Carte OBSTACLE #7 Si j'attrape le virus, personne ne voudra jouer avec moi à nouveau.	**Carte OBSTACLE #8** Je ne suis pas bon(ne), je suis toujours le(la) dernier(ère) à finir.	**Carte OBSTACLE #9** Et si tout le monde attrapait le virus?
Carte OBSTACLE #10 Si je donne le virus à mon enseignant(e), il(elle) ne m'aimera plus.	**Carte OBSTACLE #11** C'est vraiment trop difficile.	**Carte OBSTACLE #12** Je me trompe toujours, je suis vraiment incompétent(e).

Carte OBSTACLE #13 Si j'attrape le virus, tout le monde autour de moi va mourir.	**Carte OBSTACLE #14** Je vais échouer c'est certain, je ne comprends rien.	**Carte OBSTACLE #15** L'école, c'est trop difficile, ce n'est pas fait pour moi.
Carte OBSTACLE #16 J'ai peur du virus parce que c'est très contagieux et tout le monde en meurt.	**Carte OBSTACLE #17** Je suis trop stressé(e), je ne peux pas le faire.	**Carte OBSTACLE #18** Si je ne rattrape pas tout le retard de l'année dernière, je ne comprendrai rien de l'année.
Carte OBSTACLE #19 Si j'échoue mon année, je vais rater ma vie.	**Carte OBSTACLE #20** Je ne suis pas capable.	**Carte OBSTACLE #21** J'abandonne, ça ne sert à rien.
Carte OBSTACLE #22 C'est terminé, je n'ai aucune chance de réussir.	**Carte OBSTACLE #23** Je suis trop lent(e).	**Carte OBSTACLE #24** Je ne pourrai plus jamais serrer ceux que j'aime dans mes bras.

Carte OBSTACLE #25 Mes amis vont rire de moi si je porte ces vêtements.	**Carte OBSTACLE #26** Si j'échoue à cet examen, je vais redoubler mon année scolaire.	**Carte OBSTACLE #27** Si je rate cet examen, mes parents seront vraiment fâchés et déçus de moi.
Carte OBSTACLE #28 Et si je me perdais dans cette nouvelle école?	**Carte OBSTACLE #29** J'ai peur de perdre mon enseignant(e) pour toujours.	**Carte OBSTACLE #30** Je fais toujours des erreurs lorsque je parle.
Carte OBSTACLE #31 supplémentaire	**Carte OBSTACLE #32** supplémentaire	**Carte OBSTACLE #33** supplémentaire
Carte OBSTACLE #34 supplémentaire	**Carte OBSTACLE #35** supplémentaire	**Carte OBSTACLE #36** supplémentaire

Carte OBSTACLE #37 supplémentaire	**Carte OBSTACLE #38** supplémentaire	**Carte OBSTACLE #39** supplémentaire
Carte OBSTACLE #40 supplémentaire	**Carte OBSTACLE #41** supplémentaire	**Carte OBSTACLE #42** supplémentaire
Carte OBSTACLE #43 supplémentaire	**Carte OBSTACLE #44** supplémentaire	**Carte OBSTACLE #45** supplémentaire
Carte OBSTACLE #46 supplémentaire	**Carte OBSTACLE #47** supplémentaire	**Carte OBSTACLE #48** supplémentaire

FICHE 4c CARTES DE JEU « STRATÉGIE »

Carte STRATÉGIE #1

Stratégie : Identifier et reconnaître ses émotions.

Identifie et partage ton émotion du moment.

Quelle émotion vis-tu à ce moment précis?
Pourquoi te sens-tu ainsi?

Carte STRATÉGIE #2

Stratégie : Reconnaître les sources potentielles de stress ou d'anxiété.

Nomme trois éléments de l'environnement familial ou social pouvant engendrer du stress ou de l'anxiété.

Carte STRATÉGIE #3

Stratégie : Reconnaître, nommer et transformer les pensées anxieuses.

Nomme une ou deux pensée(s) anxieuse(s) que tu as déjà eu(es).

Comment pourrais-tu la(les) transformer en pensée(s) aidante(s) ?

Carte STRATÉGIE #4

Stratégie : Pratiquer une technique de respiration.

Pratique la respiration « du nombril ».
1- Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant trois longues secondes (1...2...3).
2- Retiens ton souffle pendant trois longues secondes (1...2...3).
3- Expire doucement par la bouche en relâchant durant trois longues secondes (1...2...3).

Carte STRATÉGIE #5

Stratégie : Être conscient et présent dans le « ici et maintenant ».

Arrête-toi quelques secondes et prends conscience de ce que tu fais et de ce qui se passe autour de toi.

Que ressens-tu sur ton corps?
Qu'entends-tu avec tes oreilles?
Que vois-tu avec tes yeux? Quelles odeurs reconnais-tu avec ton nez?
Que goûtes-tu dans ta bouche?

Carte STRATÉGIE #6

Stratégie : Utiliser une aide-courage.

Nomme un objet qui te donne du courage lorsque tu en as besoin.

Pourquoi cet objet est-il important pour toi?
Dans quels moments utilises-tu cet objet?
Si tu n'en as pas, quel objet pourrais-tu utiliser?

Carte STRATÉGIE #7

Stratégie : Relaxation musculaire.

Appuie-toi sur un mur ou sur quelque chose de très dur qu'il est impossible de renverser et pousse très fort en comptant jusqu'à cinq (1...2...3...4...5).
Refais cet exercice de trois à cinq fois.

Carte STRATÉGIE #8

Stratégie : Visualisation positive.

Souviens-toi d'un endroit où tu t'es senti bien et en sécurité.

Que faisais-tu? Où étais-tu?
Avec qui étais-tu?
Comment étais-tu habillé?
Quelles sont les odeurs que tu reconnais?
Et quels sont les sons que tu entendais?

Carte STRATÉGIE #9

Stratégie : Pratiquer des activités relaxantes et apaisantes.

Quelle(s) activité(s) relaxante(s) et apaisante(s) fais-tu lorsque tu te sens stressé ou anxieux?

Quels sont les bienfaits de cette(ces) activité(s) pour toi? Où la(les) pratiques-tu? Avec qui la(les) pratiques-tu? Peux-tu en faire une démonstration ou expliquer le déroulement de ton(tes) activité(s)?

Carte STRATÉGIE #10

Stratégie : Exploiter la littérature jeunesse.

Nomme ton livre préféré qui parle des peurs, du stress ou de l'anxiété.

Quelle est l'histoire de ce livre?
Quels sont les personnages?
Quel personnage te ressemble le plus? Pourquoi?
Quelles sont les stratégies utilisées par les personnages?

Carte STRATÉGIE #11

Stratégie : Exprimer ses peurs et confronter ses pensées à la réalité.

Nomme une peur que tu as.

Est-ce qu'il y a un risque que cela t'arrive?
Est-ce qu'il y a des preuves que cela se produira réellement?
Quelles sont les solutions si cette peur se produit ou se concrétise?

Carte STRATÉGIE #12

Stratégie : Reconnaître et identifier ses manifestations de stress ou d'anxiété.

Nomme tes manifestations de stress ou d'anxiété lorsque tu vis une situation stressante ou anxiogène (ex. : la venue d'une nouvelle personne ou une évaluation non planifiée).

Que se passe-t-il dans ta tête, dans ton corps, dans ton cœur et dans tes réactions comportementales?

Carte STRATÉGIE #13

Stratégie : Identifier et reconnaître ses émotions.

Mime ton émotion du moment.

Est-ce la joie, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, l'anxiété?

Carte STRATÉGIE #14

Stratégie : Reconnaître les sources potentielles de stress ou d'anxiété.

Nomme deux éléments de l'environnement scolaire pouvant engendrer du stress ou de l'anxiété.

Quels moyens mettrais-tu en place pour affronter ces sources de stress ou d'anxiété?

Carte STRATÉGIE #15

Stratégie : personnelle.

Nomme et explique ta stratégie de gestion du stress ou de l'anxiété préférée.

De quel matériel as-tu besoin?
Comment se déroule-t-elle?
Où peux-tu la réaliser?
Quand peux-tu appliquer cette stratégie?

Carte STRATÉGIE #16 supplémentaire

Carte STRATÉGIE #17 supplémentaire

Carte STRATÉGIE #18 supplémentaire

Carte STRATÉGIE #19 supplémentaire	**Carte STRATÉGIE #20** supplémentaire	**Carte STRATÉGIE #21** supplémentaire
Carte STRATÉGIE #22 supplémentaire	**Carte STRATÉGIE #23** supplémentaire	**Carte STRATÉGIE #24** supplémentaire
Carte STRATÉGIE #25 supplémentaire	**Carte STRATÉGIE #26** supplémentaire	**Carte STRATÉGIE #27** supplémentaire

FICHE 4d FEUILLE-RÉPONSE

Pensées négatives et anxieuses à transformer	Pensées positives et aidantes
1. Je suis vraiment nul(le) dans tout ce que je fais.	
2. Je ne pourrai pas le faire.	
3. Je n'y arriverai jamais.	
4. Personne ne m'aime.	
5. Si je touche aux portes de l'école, je vais attraper le virus et je serai gravement malade.	
6. Les autres vont rire de moi si je ne réussis pas.	
7. Si j'attrape le virus, personne ne voudra jouer avec moi à nouveau.	
8. Je ne suis pas bon(ne), je suis toujours le(la) dernier(ère) à finir.	
9. Et si tout le monde attrapait le virus?	
10. Si je donne le virus à mon enseignant(e), il(elle) ne m'aimera plus.	
11. C'est vraiment trop difficile.	
12. Je me trompe toujours, je suis vraiment incompétent(e).	
13. Si j'attrape le virus, tout le monde autour de moi va mourir.	
14. Je vais échouer c'est certain, je ne comprends rien.	
15. L'école, c'est trop difficile, ce n'est pas fait pour moi.	

FICHE 4d FEUILLE-RÉPONSE

Pensées négatives et anxieuses à transformer	Pensées positives et aidantes
16. J'ai peur du virus parce que c'est très contagieux et tout le monde en meurt.	
17. Je suis trop stressé(e), je ne peux pas le faire.	
18. Si je ne rattrape pas tout le retard de l'année dernière, je ne comprendrai rien de l'année.	
19. Si j'échoue mon année, je vais rater ma vie.	
20. Je ne suis pas capable.	
21. J'abandonne, ça ne sert à rien.	
22. C'est terminé, je n'ai aucune chance de réussir.	
23. Je suis trop lent(e).	
24. Je ne pourrai plus jamais serrer ceux que j'aime dans mes bras.	
25. Mes amis vont rire de moi si je porte ces vêtements.	
26. Si j'échoue à cet examen, je vais redoubler mon année scolaire.	
27. Si je rate cet examen, mes parents seront vraiment fâchés et déçus de moi.	
28. Et si je me perdais dans cette nouvelle école?	
29. J'ai peur de perdre mon enseignant(e) pour toujours.	
30. Je fais toujours des erreurs lorsque je parle.	

OUTIL 5 CALMER LES PENSÉES : VISUALISER POUR MIEUX S'APAISER

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent qui ressent du stress ou de l'anxiété à utiliser la visualisation positive comme stratégie pour calmer ses pensées et diminuer ses manifestations anxieuses.

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à se créer des images positives dans sa tête et à reproduire en pensées un moment où il a été fier de lui et pendant lequel il se sentait en confiance et en contrôle afin de calmer son corps et de se donner confiance pour surmonter ses peurs et ses appréhensions.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul ou en groupe.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 5a** – *Un moment précieux où tu t'es senti fier et confiant* (lue à voix haute par l'adulte);

→ Feuille blanche;

→ Musique d'ambiance calme et réconfortante (facultatif);

→ Tapis de yoga ou coussin (facultatif).

DURÉE → 15 à 20 minutes.

OUTIL 5 CALMER LES PENSÉES : VISUALISER POUR MIEUX S'APAISER

DÉROULEMENT

1. Invitez l'enfant ou l'adolescent à s'installer confortablement sur un tapis de yoga, un coussin ou une chaise, le tronc bien droit.
2. Demandez-lui de se détendre et de relâcher tous les muscles de son corps.
3. Prenez le temps, avant la lecture, d'expliquer certains mots du texte afin de vous assurer de la compréhension de l'auditeur, tels qu'inspirer, expirer, cage thoracique, serein, etc.
4. Invitez l'enfant ou l'adolescent à fermer ses yeux et à écouter attentivement chaque phrase et chaque mot en se concentrant sur votre voix.
5. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de se faire des images positives dans sa tête en reproduisant en pensées ce qu'il a vu et ce qu'il a ressenti.
6. Lisez doucement, à voix haute, le texte de la fiche ***5a – Un moment précieux où tu t'es senti fier et confiant.***
7. À la fin de la lecture, invitez l'enfant ou l'adolescent à décrire ou à dessiner les images du moment précieux qu'il s'est représenté dans sa tête, lors de la lecture du texte.
8. Pour guider l'enfant ou l'adolescent, vous pouvez poser les questions suivantes :
   - *Quel est le moment où tu t'es senti le plus fier de toi?*
   - *Quel est le moment où tu te sentais le plus en confiance et en contrôle de tes capacités?*
   - *Où étais-tu lors de ce moment?*
   - *Quand ce moment précieux s'est-il déroulé?*
   - *Avec qui étais-tu lors de ce moment?*
   - *Comment te sentais-tu lors de ce moment? Quelles sont les émotions qui ont envahi ton corps?*
   - *Comment pourrais-tu reproduire ces sentiments et ces émotions?*
9. À la fin de l'activité, rappelez à l'enfant ou à l'adolescent qu'il peut utiliser la stratégie de la visualisation pour gérer son stress ou son anxiété et se redonner confiance afin de vaincre une appréhension ou une peur.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Vous pourriez faire cette activité en demandant à l'enfant ou à l'adolescent de visualiser un lieu où il se sent bien ou une personne avec qui il se sent en confiance.

– Dans le contexte de la COVID-19, vous pourriez demander à l'enfant ou à l'adolescent de se visualiser en train de vivre un moment de proximité avec des amis ou des adultes de confiance dans un endroit où il se sent bien.

FICHE 5a UN MOMENT PRÉCIEUX OÙ TU T'ES SENTI FIER ET CONFIANT[3]

Le texte que je vais te lire à haute voix est un exercice de visualisation.

Celui-ci t'aidera à te sentir plus en confiance et en contrôle de tes moyens et à te rappeler un moment où tu t'es senti fier de toi.

Laisse aller tes pensées et concentre-toi sur ma voix en tentant de créer des images dans ta tête d'un moment, d'un lieu, de personnes, de sensations, d'émotions et d'odeurs.

Assis-toi confortablement et relâche tes muscles afin de libérer les tensions de ton corps.

Prends le temps de dégourdir tes jambes, d'étirer tes bras et de tourner doucement ton cou et ta tête.

Maintenant, tu peux tranquillement fermer les yeux.

Prends un moment pour bien respirer en prenant le temps d'inspirer lentement l'air par ton nez.

Compte cinq secondes. 1...2...3...4...5

Ton ventre devrait se gonfler et ta cage thoracique, se soulever.

Ensuite, expire lentement par le nez tout l'air contenu dans tes poumons.

Compte cinq secondes. 1...2...3...4...5

Ton ventre devrait se dégonfler et ta cage thoracique, s'abaisser.

Refais cet exercice trois fois. (Répétez la séquence ci-haut pour l'enfant ou l'adolescent)

Tu es maintenant prêt pour cet exercice de visualisation.

Écoute bien et concentre-toi sur chacun de mes mots.

Rappelle-toi un moment précieux.

Un moment où tu t'es senti fier de toi.

Un moment où tu t'es senti en confiance et en contrôle de tes capacités.

Il peut s'agir d'un défi relevé, d'un prix gagné, d'un voyage, d'un moment passé avec tes amis ou ta famille.

C'est à toi de choisir ce moment qui t'a rendu fier et en confiance.

À l'aide de tes pensées, imagine-toi ce moment et reproduis-le dans ta tête comme si tu le vivais maintenant.

Pense à tous les détails de ce moment précieux.

Que faisais-tu?

Où étais-tu?

Avec qui étais-tu?

Comment étais-tu habillé?

Quelles sont les odeurs que tu reconnais? Et quels sont les sons que tu entendais?

Comment était la température? Quels étaient la saison et le mois de l'année?

Rappelle-toi comment tu t'es senti lors de ce moment.

Quelles sont les émotions que tu as ressenties?

Quelles sensations as-tu ressenties dans ton corps?

Inspiré de Besner, C. (2016). *L'anxiété et le stress chez les élèves*. Montréal : Chenelière Éducation.

FICHE 5a UN MOMENT PRÉCIEUX OÙ TU T'ES SENTI FIER ET CONFIANT[3]

Penses-y fort. Reste en pensées avec ce moment si précieux.

Prends le temps de ressentir dans ton corps les émotions et les sensations que tu as ressenties lors de ce moment.

Pense à des personnes que tu aimes.

Elles affichent un large sourire.

Récolte tout l'amour qu'elles te partagent.

Fais entrer ce moment dans ton cœur et garde-le précieusement à l'intérieur de ta tête.

Chaque fois que tu manqueras de confiance en toi, chaque fois que tu auras peur, chaque fois que tu te sentiras stressé ou anxieux, tu repenseras à ce moment précieux.

Tu te rappelleras ce que tu as fait pour vivre ce moment.

Tu te rappelleras les odeurs, les personnes, les sons, les couleurs, les sensations et les émotions qui ont envahi ton corps et tes pensées.

Cela te permettra de te calmer et de t'apaiser.

Ce moment te redonnera le courage qu'il te faut et te permettra de vaincre tes craintes et tes appréhensions.

Prends ton courage.

Crois en toi et en tes capacités.

Vas-y, j'ai confiance en toi.

Tu es capable.

Tu y arriveras.

Sois fier de toi.

Avant d'ouvrir les yeux, reprends un moment pour bien respirer.

Prends le temps d'inspirer lentement l'air par ton nez.

Compte cinq secondes. 1…2…3…4…5

Ton ventre devrait se gonfler et ta cage thoracique, se soulever.

Ensuite, expire lentement par le nez tout l'air contenu dans tes poumons.

Compte cinq secondes. 1…2…3…4…5

Ton ventre devrait se dégonfler et ta cage thoracique, s'abaisser.

Tu peux maintenant revenir dans le moment présent et ouvrir doucement les yeux.

Tu te sens sûrement calme et serein.

Prends le temps de bouger et d'étirer doucement tous les membres de ton corps : ton cou, tes épaules, tes bras, tes jambes, tes pieds.

Profite et apprécie le moment que tu viens de revivre.

Tu peux sourire.

Maintenant, pour t'en souvenir pour toujours, je t'invite à le mettre sur papier.

OUTIL 6 CALMER LES PENSÉES : COLORIAGE D'UN MANDALA

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant à calmer ses pensées stressantes ou anxieuses en le ramenant dans le moment présent.
→ Permettre à l'enfant de s'exprimer à l'aide des arts pour diminuer son niveau de stress ou d'anxiété.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 5 à 12 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 6a** – Mandalas imprimables à colorier;
→ Crayons de couleur;
→ Musique d'ambiance calme et réconfortante (facultative).

DURÉE → Variable (au moins 10 minutes).

DÉROULEMENT

1. Invitez l'enfant à se placer dans un endroit calme et confortable.
2. Faites jouer une musique douce, d'ambiance calme et réconfortante pour l'enfant (facultatif).
3. Demandez à l'enfant de sortir ses crayons de couleur et de les étaler devant lui.
4. Remettez-lui une feuille imprimée contenant un mandala (fiche ***6a – Mandalas imprimables à colorier***).
5. Expliquez à l'enfant que les mandalas ont pour but de stimuler l'imagination, de développer la créativité, de se concentrer, de s'apaiser et de se recentrer dans le moment présent. Au besoin, vous pouvez lui présenter des exemples de mandalas sur l'ordinateur ou dans un recueil.
6. Indiquez à l'enfant qu'il doit colorier chaque forme d'une couleur différente. Il est possible toutefois de colorier les formes identiques de la même couleur. Si l'enfant a besoin de s'apaiser et de reprendre le contrôle de lui-même, il est conseillé de colorier le mandala de **l'extérieur vers l'intérieur** puisque cela lui permet de se recentrer dans le moment présent. Dans le cas où l'enfant souhaite s'exprimer, il est conseillé de colorier le mandala de **l'intérieur vers l'extérieur** pour lui permettre de s'ouvrir et de s'extérioriser.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

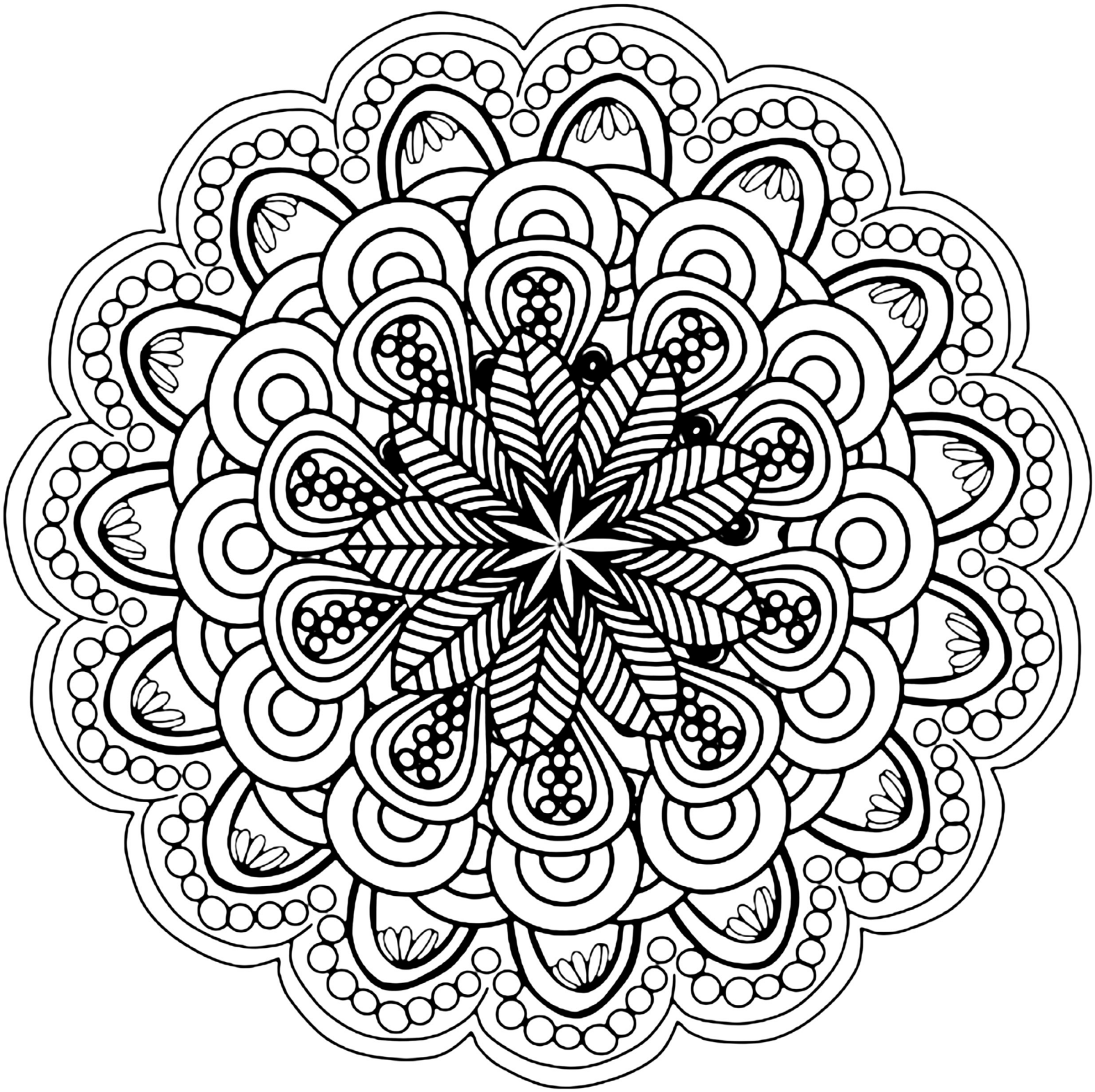
– À la fin de l'activité, vous pourriez proposer à l'enfant de découper le contour de son mandala et de le coller joliment sur un carton de couleur.

– Vous pourriez fabriquer ou acheter un recueil de mandalas et le mettre à la disposition de l'enfant afin que celui-ci intègre cette stratégie de retour au calme lorsqu'il se sent stressé ou anxieux.

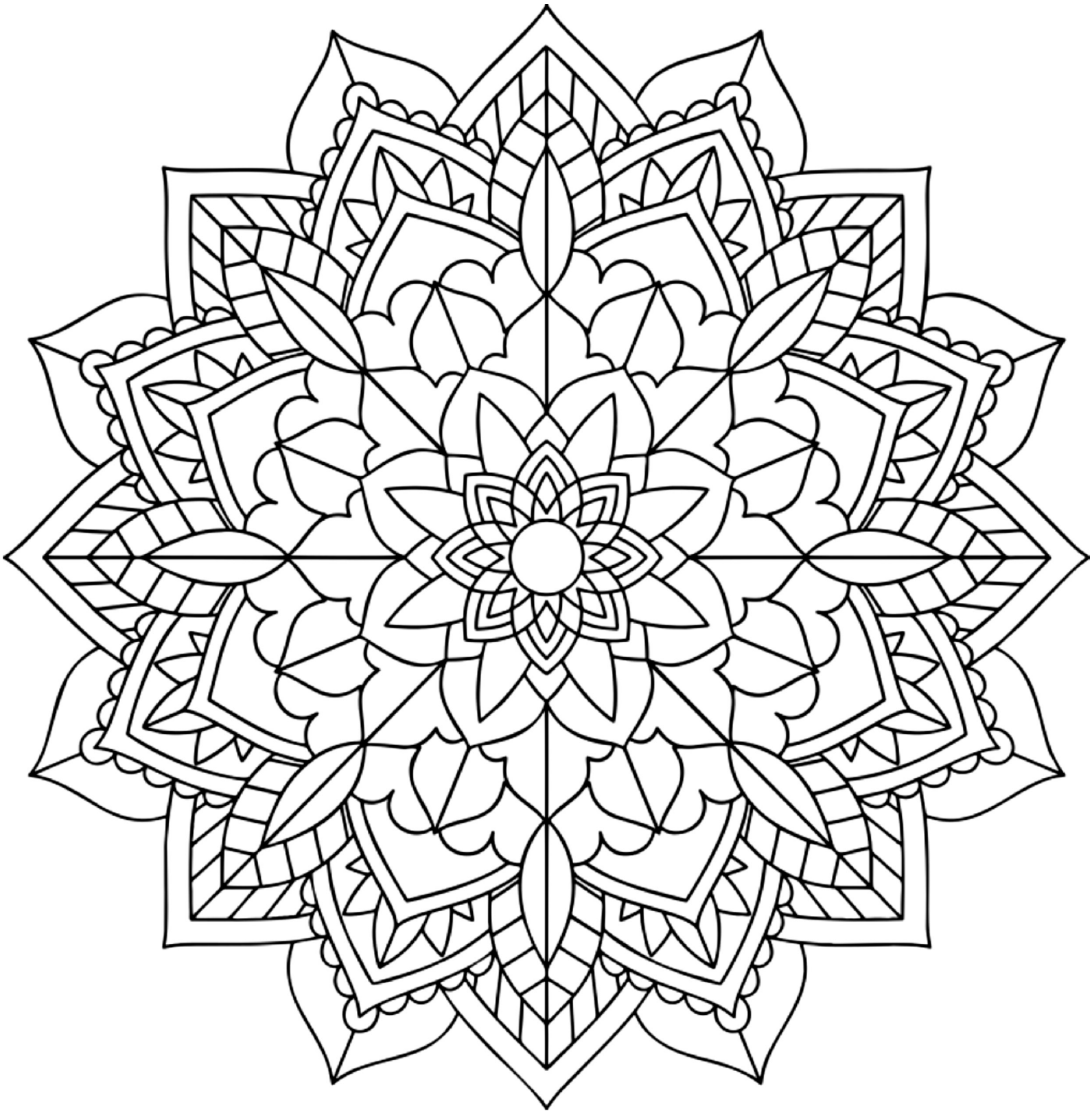
– Vous pourriez également proposer à l'enfant d'intégrer des mandalas dans son journal des émotions (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).

– Le dessin ne constitue qu'une forme d'art pouvant amener l'enfant à calmer ses pensées. La danse, l'art dramatique, l'écriture, la peinture ainsi que le chant peuvent également jouer le rôle d'exutoire.

MANDALAS IMPRIMABLES À COLORIER



MANDALAS IMPRIMABLES À COLORIER



OUTIL 7 CALMER LES PENSÉES : CRÉATION D'UN MANDALA

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'adolescent à calmer ses pensées stressantes ou anxieuses en le ramenant dans le moment présent.

→ Permettre à l'adolescent de s'extérioriser et de s'exprimer à l'aide des arts pour diminuer son niveau de stress ou d'anxiété.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 12 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 7a** – Mon mandala personnalisé;

→ Crayon de plomb;

→ Gomme à effacer;

→ Crayons de couleur;

→ Musique d'ambiance calme et douce (facultative).

DURÉE → Variable (au moins 10 minutes).

OUTIL 7 CALMER LES PENSÉES : CRÉATION D'UN MANDALA

DÉROULEMENT

1. Invitez l'adolescent à se placer dans un endroit calme et confortable.
2. Faites jouer une musique douce et d'ambiance calme pour l'adolescent (facultatif).
3. Demandez-lui de sortir ses crayons de couleur et de les étaler devant lui.
4. Remettez-lui ensuite une feuille imprimée contenant un cercle vierge servant à réaliser le mandala (fiche ***7a – Mon mandala personnalisé***).
5. Expliquez à l'adolescent que les mandalas ont pour but de stimuler l'imagination, de développer la créativité, de se concentrer, de s'apaiser et de se recentrer dans le moment présent. Au besoin, vous pouvez lui présenter des exemples de mandalas sur l'ordinateur ou dans un recueil.
6. Invitez-le à tracer plusieurs cercles à l'intérieur du premier pour organiser l'espace. Il peut également tracer plusieurs traits, de façon à créer un carré à l'intérieur du cercle et, ainsi, mieux séparer l'espace.
7. L'adolescent peut ensuite utiliser un compas ou un objet de forme circulaire pour dessiner des rosaces de taille égale. Il peut également laisser aller son imagination et dessiner différentes formes comme des vagues, des carrés, des fleurs, etc. Lorsque le mandala est terminé, il peut effacer les traits de crayon inutiles.
8. Expliquez à l'adolescent qu'il doit colorier chaque forme d'une couleur différente en laissant aller son imagination. Si l'adolescent a besoin de se calmer et de s'apaiser, il est conseillé de colorier le mandala de **l'extérieur vers l'intérieur** puisque cela lui permet de se recentrer dans le moment présent. Dans le cas où l'adolescent souhaite s'exprimer, il est conseillé de colorier le mandala de **l'intérieur vers l'extérieur** pour lui permettre de s'ouvrir et de s'extérioriser.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Vous pourriez proposer à l'adolescent d'utiliser de la peinture de couleur plutôt que des crayons pour colorer le mandala.

– Vous pourriez proposer à l'adolescent de fabriquer son propre recueil de mandalas pour lui permettre de s'apaiser et de se recentrer lorsqu'il se sent stressé ou anxieux.

– Vous pourriez également proposer à l'adolescent d'intégrer des mandalas personnalisés dans son journal des émotions (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).

– Le dessin ne constitue qu'une forme d'art pouvant amener l'adolescent à calmer ses pensées. La danse, l'art dramatique, l'écriture, la peinture ainsi que le chant peuvent également jouer le rôle d'exutoire.

FICHE 7a MON MANDALA PERSONNALISÉ

OUTIL 8 CALMER LE CORPS : BIEN RESPIRER POUR S'APAISER

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à contrôler sa respiration en lui enseignant deux techniques de respiration rapides et efficaces.

→ Amener l'enfant à abaisser son rythme cardiaque et, par le fait même, à réduire l'intensité des manifestations physiques de stress et d'anxiété.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 8a** – Mon signet des respirations;

→ Tapis de yoga ou coussin (facultatif);

→ Objet léger (toutou, coussin, balle, boule de papier, crayon, etc.) (facultatif).

DURÉE → Environ 5 minutes.

DÉROULEMENT

Respiration du « nombril »

1. Invitez l'enfant ou l'adolescent à se choisir un endroit calme et confortable.

2. Invitez-le ensuite à s'installer confortablement, assis sur une chaise, au sol ou sur son lit, le dos bien droit, ou simplement, couché sur le dos au sol ou sur son lit.

3. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de poser les mains sur son ventre pour bien le sentir se gonfler et de fermer les yeux s'il le souhaite.

4. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent la respiration du « nombril ». La respiration du « nombril » est une respiration ventrale. Il s'agit d'inspirer doucement par le nez de sorte à gonfler complètement le ventre d'air et à retenir son souffle pendant quelques secondes. Ensuite, il suffit d'expirer tranquillement par la bouche et le ventre se dégonflera.

5. Guidez, au besoin, l'enfant ou l'adolescent dans ses respirations : « Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant trois longues secondes (1…2…3); Ta main sur ton nombril devrait bouger et se soulever pendant que tu inspires; Retiens ton souffle pendant trois longues secondes (1…2…3); Expire doucement par la bouche en relâchant durant trois longues secondes (1…2…3) ».

6. Offrez à l'enfant ou à l'adolescent de répéter ces exercices de respiration plusieurs fois afin de permettre à son corps de se calmer et de diminuer le niveau de stress et d'anxiété.

OUTIL 8 CALMER LE CORPS : BIEN RESPIRER POUR S'APAISER

Respiration de la « bombe »

1. Invitez l'enfant ou l'adolescent à se choisir un endroit calme et confortable.
2. Invitez-le ensuite à s'installer confortablement, assis sur une chaise, au sol ou sur son lit, le dos bien droit, ou simplement, couché sur le dos au sol ou sur son lit.
3. Invitez-le à fermer les yeux s'il le souhaite.
4. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent la respiration « de la bombe ». La respiration « de la bombe » est la respiration abdominale (respiration « du nombril ») se terminant par la respiration thoracique. Une fois la démarche de la respiration « du nombril » effectuée, il s'agit de poursuivre la respiration en remplissant ses poumons à leur pleine capacité d'air, comme si l'on voulait les faire exploser, puis de maintenir son souffle pendant trois secondes, le torse bien bombé. Après trois secondes de maintien, il suffit de relâcher et d'expulser doucement tout l'air contenu dans les poumons.
5. Guidez, au besoin, l'enfant ou l'adolescent dans sa respiration « de la bombe » : « Inspire doucement par ton nez en comptant trois longues secondes (1…2…3); Poursuis en inspirant, par la bouche, le plus d'air possible pour gonfler tes poumons d'air et bomber ta cage thoracique, comme si tu souhaitais la faire exploser comme une bombe; Garde ta respiration pendant trois longues secondes (1…2…3); Expire doucement, par la bouche, tout l'air contenu dans tes poumons en relâchant durant trois autres longues secondes (1…2…3) ».
6. Offrez à l'enfant ou à l'adolescent de répéter ces exercices de respiration plusieurs fois afin de permettre à son corps de se calmer et de diminuer le niveau de stress et d'anxiété.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Pour les plus petits, lors de la respiration du « nombril », vous pouvez inviter l'enfant à mettre un objet léger sur son ventre pour l'aider à le voir se soulever et redescendre. Cet objet peut être un toutou, un coussin, une balle, une boule de papier, un crayon, etc.

– Selon l'âge du jeune et ses capacités personnelles, il est possible d'adapter le nombre de secondes lors de l'inspiration, de l'expiration et du maintien de son souffle. Par exemple, un adolescent pourrait prendre cinq secondes pour effectuer ses trois étapes.

– Dans le but d'obtenir une plus grande efficacité de ces techniques de respiration, il est recommandé de les pratiquer lors de situations non stressantes et non anxiogènes pour favoriser l'assimilation des étapes.

– Ces techniques de respiration peuvent être appliquées par l'enfant ou l'adolescent à différents moments et dans différents lieux, étant donné leur simplicité. Elles ne nécessitent pas de matériel sauf un signet (fiche 8a – Mon signet des respirations) créé dans le but de permettre à l'enfant ou à l'adolescent de se rappeler et de distinguer les différentes étapes de la respiration du « nombril » et de la respiration « de la bombe ».

MON SIGNET DES RESPIRATIONS

MON SIGNET DES RESPIRATIONS

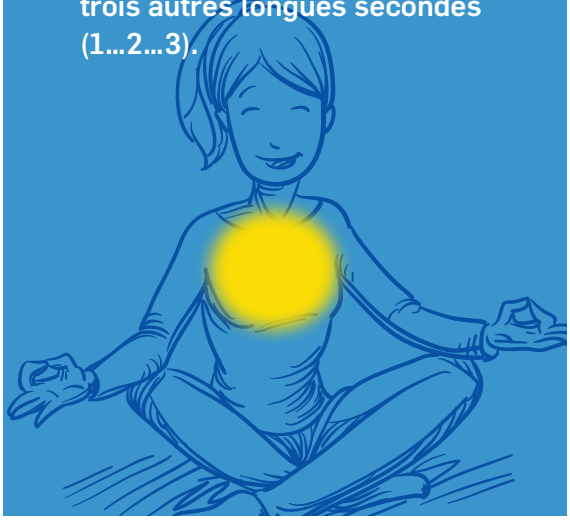
Respiration du « **NOMBRIL** »

1. Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant trois longues secondes (1…2…3).
2. Ta main sur ton nombril devrait bouger et se soulever pendant que tu inspires.
3. Retiens ton souffle pendant trois longues secondes (1…2…3).
4. Expire doucement par la bouche en relâchant durant trois longues secondes (1…2…3).

MON SIGNET DES RESPIRATIONS

Respiration de la « **BOMBE** »

1. Inspire doucement par ton nez en comptant trois longues secondes (1…2…3).
2. Poursuis en inspirant, par la bouche, le plus d'air possible pour gonfler tes poumons d'air et bomber ta cage thoracique, comme si tu souhaitais la faire exploser comme une bombe.
3. Garde ta respiration pendant trois longues secondes (1…2…3).
4. Expire doucement, par la bouche, tout l'air contenu dans tes poumons en relâchant durant trois autres longues secondes (1…2…3).



OUTIL 9 CALMER LE CORPS : COORDONNER SON CORPS AVEC SON COEUR

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à diminuer et à régulariser son rythme cardiaque augmenté par le niveau de stress ou d'anxiété vécu.

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à contrôler sa respiration, à l'aide d'une image ou d'une vidéo, afin de mieux gérer son stress ou son anxiété.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul ou en groupe.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 9a** – L'hexagone de la respiration;

→ Tapis de relaxation ou coussin pour le confort (facultatif).

DURÉE → 5 à 10 minutes.

DÉROULEMENT

1. L'enfant ou l'adolescent choisit un endroit calme et où il se sent bien.
2. Il s'installe confortablement en position assise sur une chaise, son lit ou par terre, le dos et le tronc bien droits.
3. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent que le terme « cardiaque » signifie « du cœur ». Ainsi, la cohérence cardiaque est le contrôle de sa respiration ou de son rythme cardiaque permettant d'aider à gérer efficacement son stress ou son anxiété.
4. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent le but principal de la cohérence cardiaque. La cohérence cardiaque a pour objectif de contrôler sa propre respiration de façon à ralentir son rythme cardiaque et, par le fait même, à influencer notre cerveau et la gestion de nos émotions[4].
5. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent le principe de la cohérence cardiaque. La cohérence cardiaque peut se réaliser de différentes façons, à l'aide d'une montre, d'une minuterie, d'une application électronique, d'une vidéo ou même d'une image. Elle consiste à contrôler sa respiration en inspirant et en expirant pendant un certain nombre de secondes. Dans le cadre de cette activité, expliquez à l'enfant ou à l'adolescent qu'il devra synchroniser sa respiration à l'aide d'une image en suivant le sens des flèches.
6. Présentez à l'enfant ou à l'adolescent l'image du panneau d'arrêt en forme d'hexagone (fiche 9a – L'hexagone de la respiration). Indiquez-lui de suivre les flèches en débutant par inspirer pendant trois secondes (1…2…3) et expirer, ensuite, pendant trois secondes (1…2…3). Reproduisez ce principe en alternance en complétant le contour de l'hexagone. *Il est suggéré de compter tranquillement les secondes dans sa tête ou à voix haute afin que l'exercice soit efficace.*
7. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent qu'il devrait être capable de faire six respirations par minute. Une respiration = une inspiration de trois secondes et une expiration de trois secondes.
8. Répétez cette séquence cinq fois pour des bienfaits optimaux (sensation de calme et diminution de la quantité de cortisol sécrété (hormone du stress) dans le corps).

4 - Besner, C. (2016). L'anxiété et le stress chez les élèves. Chenelière éducation : Montréal, Québec.

CALMER LE CORPS : COORDONNER SON CORPS AVEC SON COEUR

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Cette activité peut être pratiquée plusieurs fois par jour pour obtenir davantage de bénéfices et calmer le corps ainsi que l'esprit.

– Cette activité peut être réalisée avec un autre type d'image, comme une étoile, un serpentin ou une vague, par exemple.

– La respiration abdominale peut également se faire en complémentarité avec l'activité de cohérence cardiaque proposée puisque ces deux techniques visent des objectifs similaires, soit contrôler la respiration et, par le fait même, calmer le corps et diminuer les manifestations de stress et d'anxiété.

– Il est possible de varier les façons de pratiquer la cohérence cardiaque (ex. : minuterie, application de cohérence cardiaque, vidéo, etc.). Quelques suggestions de vidéos sont présentées ci-dessous.

SUGGESTIONS DE VIDÉOS

– **Respiration pour enfants – la Cohérence cardiaque** :
https://www.youtube.com/watch?v=u-RAqt7p-3U

– **Cohérence Kid Music – la Cohérence cardiaque pour les enfants** :
https://www.youtube.com/watch?v=Lin3JOedRvo

– **5 minutes de Cohérence cardiaque** :
https://www.youtube.com/watch?v=_JMey_4vGI4

– **Cohérence cardiaque pour les enfants de 4 à 7 ans** :
https://www.youtube.com/watch?v=-bB8a7nAVow

– **O.zen – un jeu vidéo Ubisoft connecté à vos battements de cœur** :
https://www.youtube.com/watch?v=aKdJsYIGONM

– **ANTI-STRESS express, contre les crises d'angoisse – Cohérence cardiaque** :
https://www.youtube.com/watch?v=-KmoGNpmuw0

L'HEXAGONE DE LA RESPIRATION

OUTIL 10 CALMER LE CORPS : RELAXER « ICI ET MAINTENANT »

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant à se centrer sur le moment présent pour apaiser les manifestations physiques et cognitives engendrées par le stress et l'anxiété.

→ Amener l'enfant à examiner les pensées qui traversent son esprit et à prendre conscience des émotions qu'il ressent pour diminuer les manifestations anxieuses et, ainsi, mieux gérer son stress et son anxiété.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 5 à 12 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul ou en groupe.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ Appareil électronique (tablette électronique, téléphone cellulaire, etc.) pour projeter les vidéos de méditation pleine conscience;

→ Tapis de yoga ou coussin (facultatif).

DURÉE → 5 à 10 minutes.

DÉROULEMENT

1. Invitez l'enfant à adopter une position confortable en modélisant vous-même celle-ci. L'enfant peut être assis sur sa chaise, le dos bien droit, ou assis au sol, sur un coussin, les jambes croisées et le tronc bien droit. Il peut également décider de se coucher, bien allongé, au sol, sur son lit ou sur un tapis de yoga.
2. Expliquez à l'enfant le but de cet exercice de méditation. Le but principal de ce type de relaxation est de prendre pleinement conscience des sensations physiques, des pensées et des émotions qui habitent notre corps. L'objectif n'est pas de vider complètement son esprit de toute pensée et de chasser les émotions négatives, mais plutôt de les accueillir naturellement en vivant le moment présent.
3. Encouragez l'enfant à porter une attention particulière à sa respiration. Demandez-lui d'inspirer par le nez en gonflant ses poumons d'air et en comptant trois longues secondes et d'expirer lentement par la bouche en vidant complètement ses poumons d'air. Sa respiration doit être fluide et naturelle, et non saccadée. Modélisez cette respiration à l'enfant.
4. Demandez à l'enfant de fermer doucement ses yeux et de se concentrer sur sa respiration et sur la voix de la personne qui récite la méditation guidée. Invitez ensuite l'enfant à observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui surviennent en lui. Dites-lui de les laisser venir librement et naturellement et de les accueillir en ne tentant pas de les chasser.

5. Faites écouter une vidéo à l'enfant en modélisant les comportements attendus une première fois (voir les suggestions de vidéos ci-bas). Demandez-lui de vous regarder pendant que vous suivez la méditation guidée. Puis, recommencez l'exercice en laissant l'enfant le réaliser seul. Vous pouvez recommencer plusieurs fois cette étape si cela s'avère nécessaire.
6. À la fin de la méditation guidée, invitez tranquillement l'enfant à s'étirer et à ouvrir ses yeux doucement. Félicitez-le d'avoir pris le temps de se concentrer et de s'être pratiqué à être davantage dans le moment présent.
7. Demandez-lui de s'exprimer sur ce qu'il a ressenti, ce qu'il a pensé, ce qu'il a aimé, ce qu'il a trouvé plus inconfortable. *Quelles sont les pensées qui ont traversé ton esprit? Comment qualifierais-tu ces pensées? Quelles sont les émotions que tu as ressenties lors de la méditation guidée? Quelles sont les sensations que tu as ressenties dans ton corps? Qu'as-tu le plus aimé lors de ce moment avec toi-même? Quels sont les éléments que tu as trouvés inconfortables lors de cet exercice ?* Il sera tout à fait normal que l'enfant puisse ressentir plusieurs sensations physiques, émotions et pensées en raison de la situation vécue au cours des derniers mois qui a pu engendrer des réactions plus intenses.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Lorsque vous débutez la méditation guidée avec un enfant, il est conseillé de pratiquer de courtes séances d'environ cinq minutes, au maximum. Si les séances sont trop longues, l'enfant se découragera. Le but est que l'enfant s'habitue à tolérer graduellement ses pensées, ses sensations physiques ainsi que ses émotions. Vous pouvez graduellement augmenter la durée des pratiques, mais une période de cinq à dix minutes de méditation guidée, bien réalisée dans une journée, peut apporter de nombreux bienfaits, tels que d'améliorer les fonctions cognitives comme l'attention et la concentration, d'améliorer ses réactions à l'égard de situations stressantes et anxiogènes et de maximiser son bienêtre physique et mental[5].
- À la fin de l'activité, l'enfant peut utiliser son journal des émotions (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions) pour s'exprimer (à l'écrit ou par dessin) de manière plus personnelle. Il est également possible de former des sous-groupes en classe pour partager leur expérience. À la maison, le parent peut prendre un moment avec son enfant pour en discuter et celui-ci peut également partager son expérience avec son enfant. Ce moment de discussion et de partage permet de nourrir la relation parent-enfant.
- Vous pouvez pratiquer ces activités de relaxation en pleine conscience simplement, avec l'enfant, dans différents contextes du quotidien. Par exemple :
- S'arrêter quelques minutes pour simplement prendre conscience de ce qu'on fait… même s'il s'agit de prendre son crayon, de prendre son bain ou de faire de la lecture.

5 - https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/meditation-pleine-conscience

- Favoriser des moments de classe en plein air et des sorties extérieures afin de : sentir le vent sur ses joues et dans ses cheveux; de renifler les odeurs ambiantes; d'écouter les sons; d'observer tous les éléments de la nature (arbres, roches, fleurs, nuages…); de prendre conscience des sensations du contact avec le sol lorsque nous marchons ou lorsque nous prenons des éléments de la nature dans nos mains (feuilles, tronc d'arbre, roches, terre, etc.).
- Lorsque vous mangez la collation, vous pouvez jouer à redécouvrir les textures, les formes, les odeurs, les saveurs, etc.
- Encouragez l'enfant à nommer les sensations qu'il ressent en faisant le tour de ses cinq sens (goût, toucher, odorat, ouïe, vue) dans diverses situations (en mangeant, en se lavant les mains, en courant très vite, en écrivant, etc.).
- S'arrêter, prendre conscience de notre respiration et s'y concentrer pendant quelques secondes.
- Lorsqu'une situation conflictuelle survient, enseigner à l'enfant à prendre conscience de ses émotions et de comment il se sent, au lieu de réagir promptement.
- Enseignez à l'enfant à reconnaître, à nommer et à accepter les diverses émotions qui l'envahissent.

SUGGESTIONS DE VIDÉOS

- **Méditation guidée pour les enfants, un cœur tranquille et sage :**
  https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

- **Méditation guidée pour les enfants, calme et attentif comme une grenouille :**
  https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc

- **Méditation guidée pour enfant – Un dragon légendaire** (lâcher prise, aider à évacuer stress, peur, colère et tensions) :
  https://www.youtube.com/watch?v=Yvw31uiZj8M

- **Méditation guidée pour enfant – La licorne magique** (lâcher prise, aider à évacuer stress, peur, colère et tensions) :
  https://www.youtube.com/watch?v=ecnjkezFM8E

OUTIL 11 CALMER LE COEUR : LA CONFIANCE EN SOI, ÇA SE CULTIVE!

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à accroître son sentiment de compétence et à améliorer son estime de soi.

→ Amener l'enfant à développer un sentiment de fierté envers ses accomplissements et à identifier ses défis.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 8 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 11a** – La confiance en soi, ça se cultive!;

→ Crayon de plomb;

→ Gomme à effacer.

DURÉE

→ Environ 10 minutes (variable).

DÉROULEMENT

1. Présenter à l'enfant ou à l'adolescent la fiche ***11a – La confiance en soi, ça se cultive!*** et expliquez-lui les objectifs visés par celle-ci : « Cette activité te permettra de développer ton sentiment de fierté lorsque tu vis des réussites ou des accomplissements et te permettra également d'identifier des défis quotidiens à relever. La réalisation de cette activité pourra t'aider à augmenter ton sentiment de compétence et à améliorer ton estime de soi ». Par ailleurs, cette activité peut être réalisée à tout moment de la journée, mais il est plus opportun de la vivre en fin de journée pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent de porter un regard rétrospectif sur sa journée.
2. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de réfléchir à trois éléments de sa journée qui le rendent fier de lui ou qui ont été vécus positivement. Ces éléments peuvent être un défi relevé, un moment vécu, un service rendu, l'application d'une stratégie de gestion du stress ou de l'anxiété qui a bien fonctionné, des efforts déployés à l'égard d'une tâche ou d'une évaluation, etc.
3. Invitez-le à écrire les trois éléments de sa journée qui le rendent fier, au bon endroit sur la fiche ***11a – La confiance en soi, ça se cultive!***. L'enfant ou l'adolescent peut décider de vous les partager ou choisir de les garder pour lui. Respectez-le dans son choix personnel. S'il choisit de vous les partager, vous pouvez le questionner sur ses choix. *Pourquoi t'es-tu senti fier de cela? Qu'est-ce qui t'a rendu le plus fier lors de ce moment? Qu'as-tu ressenti, lors de ce moment, outre la fierté?*

CALMER LE COEUR : LA CONFIANCE EN SOI, ÇA SE CULTIVE!

4. Demandez ensuite à l'enfant ou à l'adolescent d'identifier un défi à relever pour le lendemain ou les jours à venir. Toutefois, ne lui mettez pas de pression en lui imposant un délai précis. Ce défi peut être un service à rendre, un accomplissement à réaliser, une attitude à adopter, une stratégie de gestion du stress ou de l'anxiété à utiliser, etc.
5. Invitez-le à écrire ce défi à relever au bon endroit sur la fiche ***11a – La confiance en soi, ça se cultive!***. L'enfant ou l'adolescent peut décider de vous le partager ou choisir de le garder pour lui. Encore une fois, respectez-le dans son choix personnel. S'il choisit de vous le partager, vous pouvez le questionner sur son choix. *Pourquoi est-ce un défi pour toi? Quels moyens prendras-tu pour y arriver? Quand et où penses-tu réaliser ce défi? Quelles sont les étapes à franchir pour atteindre celui-ci? Qui peut te soutenir dans la réalisation de ton défi?*

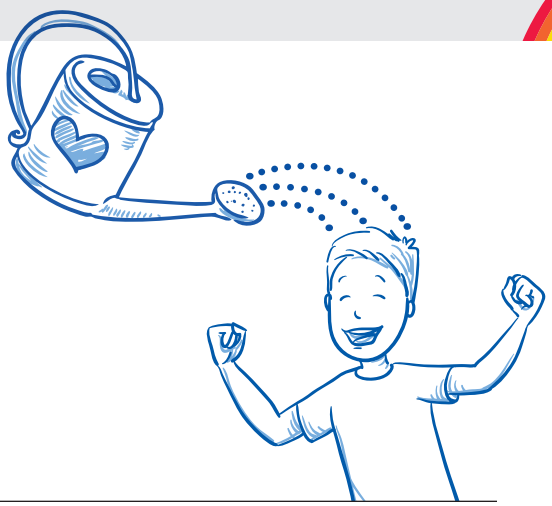
SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Cette activité pourrait être intégrée quotidiennement à une routine de fin de journée pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent de faire un retour sur sa journée.

– Cette activité pourrait également être intégrée au journal des émotions de l'enfant ou de l'adolescent (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).

FICHE 11a

LA CONFIANCE EN SOI, ÇA SE CULTIVE!



Nom : _____

Date : _____

Identifie trois éléments pour lesquels tu es fier de toi :

1. _____

2. _____

3. _____

Nomme un défi à relever et un ou deux moyen(s) concret(s) que tu prendras pour y parvenir :

Défi à relever : _____

Moyen(s) concret(s) pour y parvenir : _____

OUTIL 12 CALMER LE COEUR : LA TASSE DES ÉMOTIONS

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant à reconnaître et à mettre des mots sur ses émotions.

→ Amener l'enfant à évaluer l'intensité de ses émotions afin d'identifier des moyens efficaces pour mieux les gérer lorsqu'elles sont trop intenses ou néfastes pour lui-même.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 5 à 10 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 12a** – La tasse des émotions;

→ Outil X -Régulation émotionnelle (facultatif);

→ Pochette de plastique;

→ Crayon effaçable.

DURÉE → 10 à 15 minutes.

DÉROULEMENT

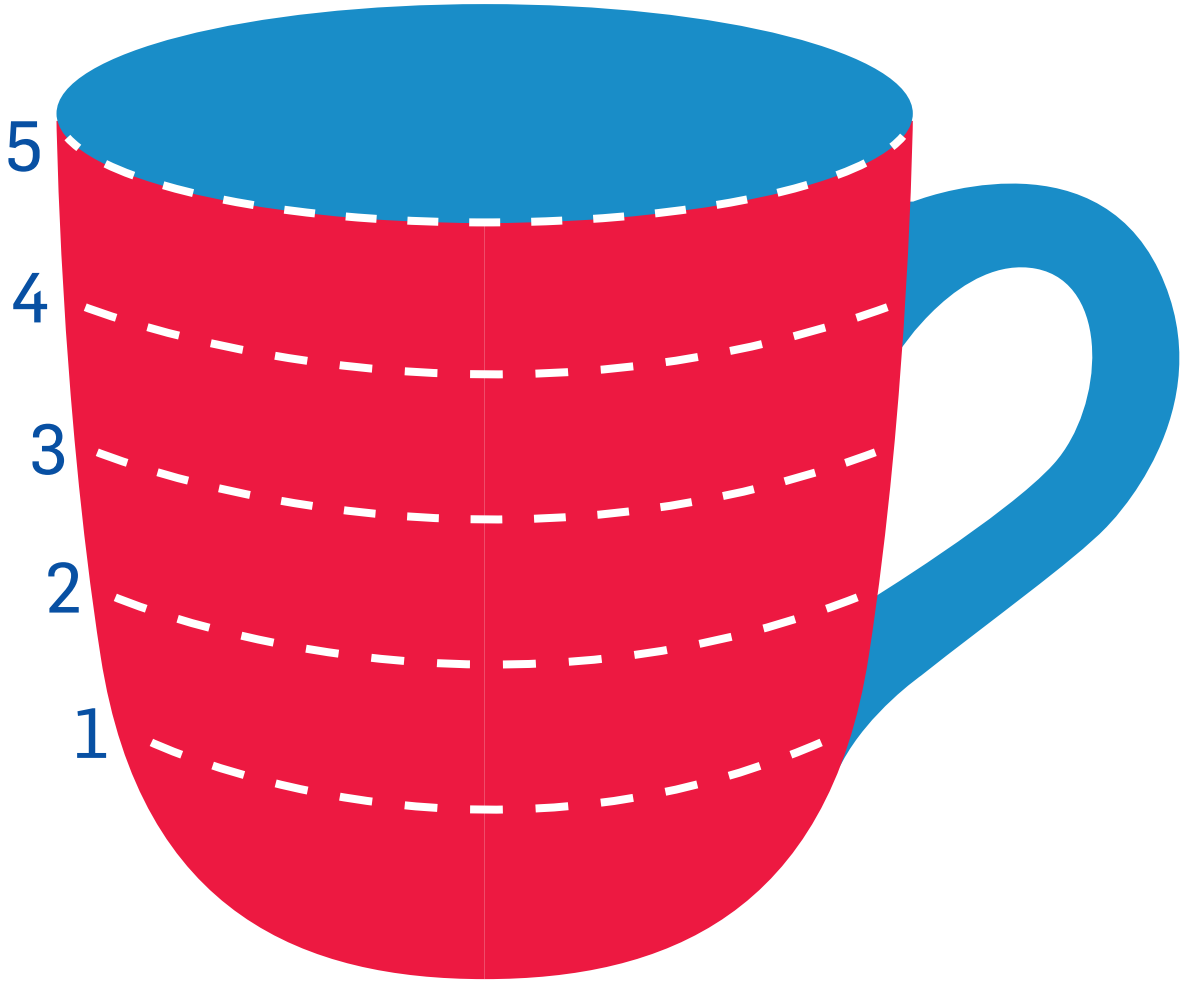
1. Questionnez l'enfant sur ses émotions du moment. *Comment te sens-tu présentement? Qu'est-ce qui se cache dans ton cœur? Peux-tu me nommer ou me décrire l'émotion que tu ressens?* Au besoin, consultez l'outil portant sur la régulation émotionnelle (Outil X – Régulation émotionnelle) afin d'aider l'enfant à nommer son émotion ou lui permettre d'enrichir son vocabulaire émotionnel.
2. Invitez l'enfant à évaluer l'intensité de l'émotion ressentie de 1 à 5. Expliquez-lui la gradation de la tasse : « Tu ne ressens presque pas d'anxiété lorsque tu dis 1 sur 5! », « Tu ressens un peu d'anxiété lorsque tu dis 2 sur 5! », « Tu ressens moyennement de l'anxiété lorsque tu dis 3 sur 5! », « Tu ressens beaucoup d'anxiété lorsque tu dis 4 sur 5! » et « Tu ressens énormément d'anxiété lorsque tu dis 5 sur 5, attention tu es proche de faire déborder ta tasse! ».
3. Insérez la fiche ***12a – La tasse des émotions*** dans une pochette de plastique.
4. Demandez à l'enfant de colorier le degré d'intensité de l'émotion ressentie sur sa tasse des émotions. Par exemple, si l'enfant se sent anxieux à un niveau de 3 sur 5, il coloriera trois zones sur cinq.

5. Expliquez à l'enfant que la tasse déborde lorsqu'il y a un trop-plein d'émotions négatives et que l'on ne souhaite pas en arriver là; c'est pour cela qu'il faut identifier et appliquer des moyens et des stratégies pour vider la tasse d'émotions négatives et la remplir plutôt d'une émotion agréable, comme la joie. Prenez le temps d'expliquer à l'enfant qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, mais que ce que nous définissons comme positif ou négatif, ce sont les réactions et les sensations agréables et inconfortables ressenties à l'intérieur de notre corps et de notre coeur lorsque nous vivons cette émotion.
6. Choisissez, en impliquant l'enfant dans le choix, une stratégie contenue dans la boîte à outils dans le but de diminuer l'émotion inconfortable ressentie. Par exemple, vous pouvez décider, avec l'enfant, de choisir la stratégie de méditation pleine conscience (Outil 10 – Calmer le corps : La méditation pleine conscience) ou d'utiliser le signet des respirations (fiche ***8a – Mon signet des respirations***).

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Il existe de nombreuses façons d'amener l'enfant à évaluer l'intensité des émotions ressenties, notamment au moyen d'un thermomètre des émotions, d'une roue des émotions, d'une échelle des émotions, etc.
- En tant qu'intervenant, vous pouvez également enrichir et travailler le vocabulaire des émotions avec l'enfant de multiples façons, soit en exploitant la littérature jeunesse, en effectuant des mimes, des scénarios sociaux et des devinettes sur les émotions, en prenant en photo l'enfant mimant une émotion avec son visage, etc.
- Si l'enfant arrive facilement à nommer et à évaluer l'intensité de ses émotions, vous pouvez lui proposer de réaliser une réflexion sur ses émotions pour lui permettre de mieux se connaître (Besner, 2016). Cette activité suggère à l'enfant de dessiner les émotions positives et négatives ressenties lors de certaines situations. Pour les plus vieux, cette activité invite l'enfant à écrire trois phrases décrivant les émotions ressenties et propose un vocabulaire émotionnel pour aider l'enfant dans ses réflexions.

FICHE 12a LA TASSE DES ÉMOTIONS



OUTIL 13 CALMER LE COEUR : LE JOURNAL DES ÉMOTIONS

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à identifier ses propres émotions.

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à exprimer et à extérioriser ses émotions en mettant des mots sur ce qu'il ressent, sous la forme d'un journal.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 10 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ Crayon de plomb;

→ Gomme à effacer;

→ Cahier vierge;

→ Cartons;

→ Crayons de couleur.

DURÉE

→ Au moins 10 minutes (variable).

DÉROULEMENT

1. Proposez à l'enfant ou à l'adolescent de rédiger un journal des émotions pour exprimer et extérioriser les émotions ressenties au quotidien. Expliquez-lui que cette activité lui permettra de diminuer ses manifestations de stress ou d'anxiété en extériorisant ce qu'il ressent. Par ailleurs, cette activité pouvant être réalisée quotidiennement lui permettra de mieux se connaître. La connaissance de soi et de ses réactions constitue d'ailleurs un important facteur de protection lié au stress et à l'anxiété.
2. Invitez l'enfant ou l'adolescent à choisir un cahier vierge et à le personnaliser comme il le souhaite. Il pourrait décider de le couvrir d'un carton et de dessiner des images qui le représentent (ex. : musique, sports, arts, plein air, etc.).
3. Guidez l'enfant ou l'adolescent à travers ses réflexions quotidiennes en lui posant des questions ouvertes. Ces questions sont facultatives et peuvent être modifiées au besoin.

OUTIL 13 CALMER LE COEUR : LE JOURNAL DES ÉMOTIONS

SUGGESTIONS DE QUESTIONS RÉFLEXIVES :

- *Comment te sens-tu aujourd'hui?*
- *Ressens-tu de la peur, de la joie, de la colère, de la surprise, du dégoût, de la tristesse?*
- *Peux-tu décrire cette émotion ou ce mélange d'émotions?*
- *Pourquoi ressens-tu cette émotion?*
- *Selon toi, quel est l'élément déclencheur de cette émotion?*
- *Comment réagis-tu lorsque tu vis une émotion trop intense?*
- *Que se passe-t-il dans ton cœur, dans ta tête et dans ton corps lorsque tu vis cette émotion?*
- *Quelles sont tes réactions comportementales lorsque tu vis cette émotion?*
- *Comment peux-tu arriver à vivre moins intensément cette émotion?*
- *Quelles solutions peux-tu mettre en application pour mieux contrôler tes émotions?*
- *Qu'est-ce qui te permettrait de te sentir mieux?*

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Cette activité pourrait être adaptée et réalisée verbalement en sous-groupes ou en groupe-classe. Dans ce cas-ci, l'enseignante guiderait la conversation en laissant ceux qui le souhaitent s'exprimer librement.
- Cette activité pourrait être utilisée comme routine quotidienne, le matin en arrivant ou au retour du dîner, afin d'encourager l'enfant ou l'adolescent à extérioriser les émotions qui l'amènent à avoir une attitude et des réactions négatives. S'il le souhaite, l'enfant ou l'adolescent pourrait partager ses émotions, ses peurs et ses sentiments à l'enseignant. Bien entendu, il ne faut pas forcer un enfant ou un adolescent à exprimer ses émotions, sans quoi il pourrait décider de se refermer et refuser de communiquer ultérieurement. Il faut plutôt faire preuve d'ouverture, de compréhension et se montrer disponible à écouter l'enfant ou l'adolescent qui en ressent le besoin, et ce, sans aucun jugement.

OUTIL 14 CALMER LES RÉACTIONS COMPORTEMENTALES : LE MUR DE L'EFFORT

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à affronter ses craintes et ses peurs à l'aide de la stratégie de l'exposition graduelle.

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à prendre conscience de ses réussites et de sa progression afin de développer sa confiance en lui et son sentiment d'efficacité personnelle.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 14a** – Le mur de l'effort (facultatif);

→ Crayon de plomb;

→ Gomme à effacer;

→ Ciseaux;

→ Colle en bâton;

→ Crayons de couleur.

DURÉE → 10 à 15 minutes.

DÉROULEMENT

1. Présentez à l'enfant ou à l'adolescent l'activité « **Le mur de l'effort** ». Expliquez-lui que cette activité a pour objectif de lui permettre d'affronter ses peurs et ses craintes afin d'augmenter sa confiance et de le rendre fier de lui. Le mur de l'effort, représenté à l'aide d'un mur d'escalade, permet d'exposer l'enfant ou l'adolescent à des situations stressantes ou anxiogènes pour lesquelles l'évitement s'avère souvent la première réaction comportementale de la part de celui-ci.

2. Invitez l'enfant ou l'adolescent à créer son propre mur d'escalade, soit son propre « mur de l'effort ». Son mur devra être constitué d'environ 4 à 6 prises d'escalade représentant les obstacles (étapes) pour atteindre le sommet du mur, soit son objectif personnel en lien avec la peur ou la crainte à surmonter. Dans le cas où l'enfant ou l'adolescent ne souhaite pas dessiner son propre mur, une représentation d'un mur d'escalade a été réalisée sur la fiche ***14a – Le mur de l'effort***. Ainsi, il peut découper les prises et les coller directement sur le mur d'escalade illustré. Pour un enfant plus âgé ou un adolescent, il n'est pas obligatoire de réaliser un mur d'escalade. L'enfant ou l'adolescent pourrait choisir d'écrire ses peurs et ses objectifs personnels dans son journal personnel (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).

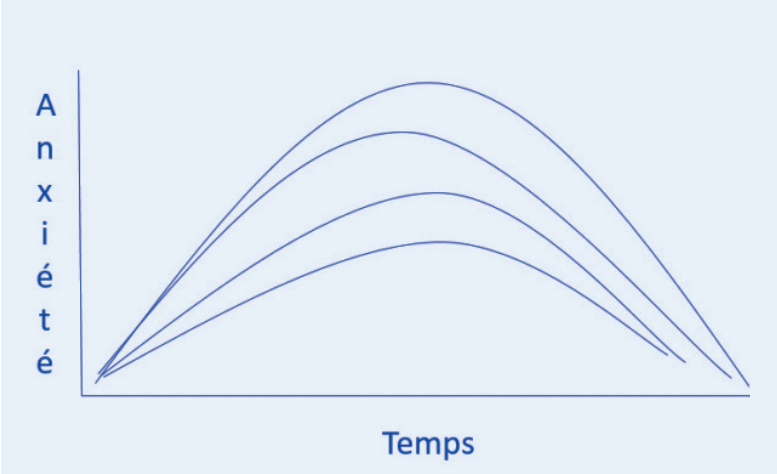
CALMER LES RÉACTIONS COMPORTEMENTALES : LE MUR DE L'EFFORT

3. Invitez ensuite l'enfant ou l'adolescent à nommer la peur à vaincre en utilisant la forme personnelle. Par exemple : « J'ai peur de jouer avec mes amis à l'école parce que je ne veux pas attraper le virus de la COVID-19 ».
4. Formulez, avec l'enfant ou l'adolescent, un objectif réaliste à atteindre en utilisant la forme personnelle et invitez-le à l'écrire en haut de son « mur de l'effort ». Par exemple : « Je vais réussir à jouer avec plusieurs amis à la fois en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet ».
5. Nommez, avec l'enfant ou l'adolescent, les différentes étapes graduées (obstacles) pour atteindre l'objectif fixé et demandez-lui de les écrire en dessous de chacune des prises du mur. Par exemple : « Je vais parler à un ami en gardant une distance de 2 m »; « Je vais jouer avec un ami en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet »; « Je vais jouer avec deux amis en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet »; « Je vais jouer avec plusieurs amis à la fois en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet ».
6. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de se dessiner en bas de son « mur de l'effort ».
7. Invitez l'enfant ou l'adolescent à surmonter les obstacles un à la fois en l'accompagnant dans son exposition graduelle et en respectant son rythme. En bousculant le rythme de l'enfant ou de l'adolescent à gravir le mur d'escalade, vous augmenterez possiblement son degré d'anxiété.
8. Rappelez-lui son prochain obstacle à franchir sans lui mettre de la pression. Encouragez-le en valorisant verbalement ses efforts et sa progression le plus possible. En effet, tous les efforts déployés par l'enfant ou l'adolescent ainsi que le courage et l'énergie investis doivent être soulignés et renforcés positivement même si l'enfant ou l'adolescent ne franchit pas l'étape ou n'atteint pas l'objectif fixé. Vous pouvez également mentionner à l'enfant ou à l'adolescent qu'il peut redescendre de prise à tout moment et que vous serez son filet de sécurité si jamais il fait une chute.
9. Lorsqu'il franchit une étape, félicitez l'enfant ou l'adolescent et demandez-lui de se dessiner sur la prise de l'étape accomplie. Ainsi, il pourra gravir les obstacles (prises) du « mur de l'effort » en respectant son propre rythme et en sentant qu'il vit des réussites petit à petit. Le but est qu'il développe sa confiance en ses habiletés et qu'il soit fier de lui. L'enfant ou l'adolescent réalisera qu'il est capable de vaincre ses peurs et se sentira davantage compétent.

CALMER LES RÉACTIONS COMPORTEMENTALES : LE MUR DE L'EFFORT

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Lorsque l'enfant ou l'adolescent présente diverses peurs, veuillez débuter l'exposition graduelle par des situations anxiogènes modérées et poursuivez ensuite avec des situations engendrant des degrés de stress et d'anxiété plus importants.
- Lors de comportements d'évitement de la part de l'enfant ou de l'adolescent, expliquez-lui le rationnel de l'évitement en lui précisant que plus il évitera une situation stressante ou anxiogène, plus son niveau de stress ou d'anxiété aura tendance à augmenter. Lorsqu'il sera confronté à nouveau à cette même situation, l'enfant ou l'adolescent sera davantage porté à l'éviter, et ce, en raison notamment de son sentiment de compétence diminué et de l'augmentation de son stress ou de son anxiété. Afin de se sortir de ce cercle vicieux, invitez l'enfant ou l'adolescent à appliquer les stratégies de gestion du stress ou de l'anxiété proposées dans la boîte à outils.

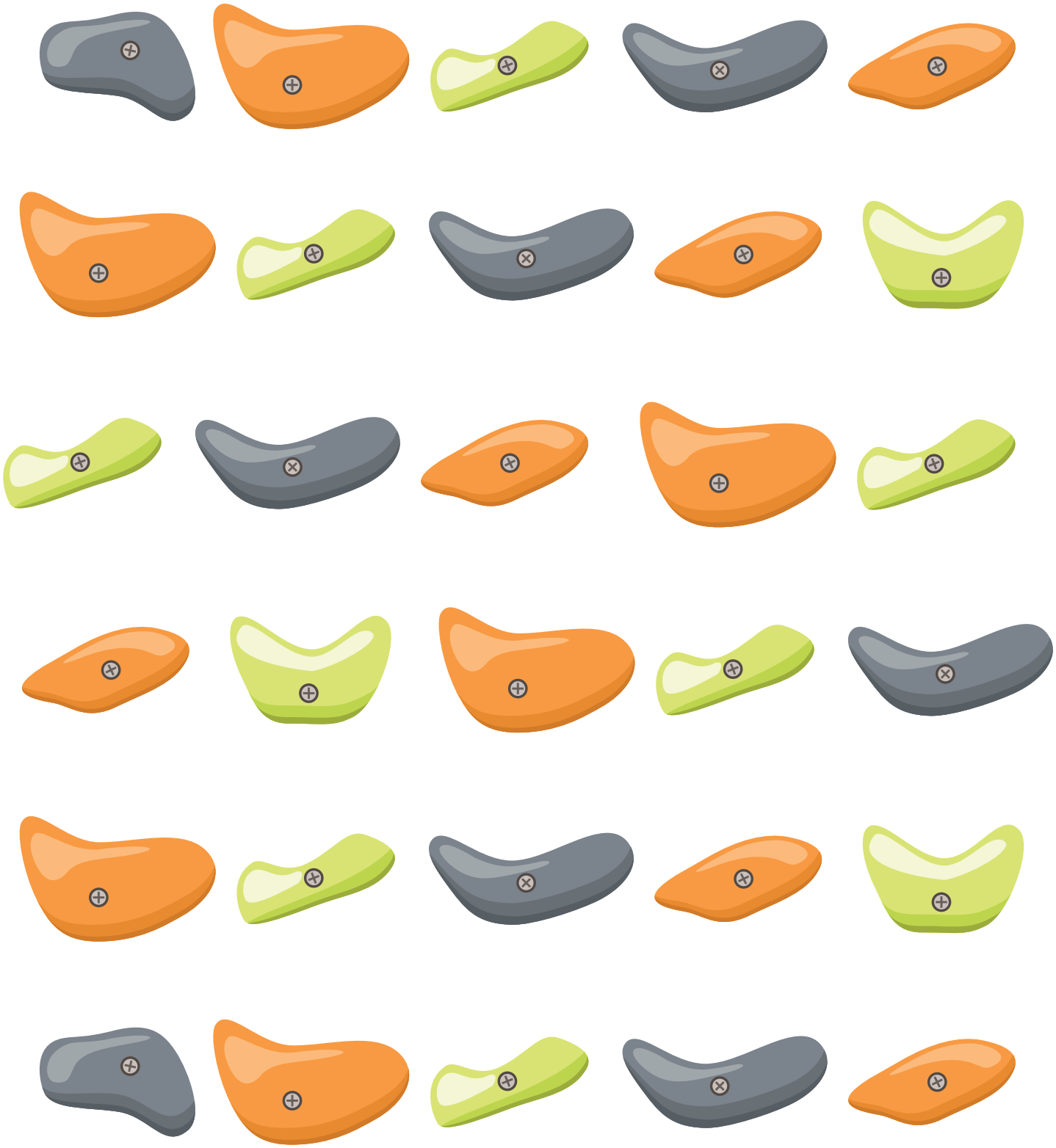


https://psydeploiement.wordpress.com/category/evitement/

- Le nombre de prises (obstacles) sur le mur d'escalade, soit les différentes étapes à franchir pour atteindre l'objectif fixé, peut varier d'un enfant ou d'un adolescent à l'autre, selon la peur à vaincre et l'objectif à réaliser.
- L'exposition graduelle peut être représentée de différentes manières, telles qu'un escalier, une montagne, une échelle, un arbre ou tout autre élément illustrant la capacité de l'enfant ou de l'adolescent à gravir des étapes et à surmonter des obstacles.

FICHE 14a LE MUR DE L'EFFORT

FICHE 14a LE MUR DE L'EFFORT



OUTIL 15 OUTIL D'INTÉGRATION : MON ARC-EN-CIEL DES STRATÉGIES

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Permettre à l'enfant de créer son propre arc-en-ciel de stratégies de gestion du stress et de l'anxiété.
→ Amener l'enfant à intégrer les différentes stratégies dans le but d'améliorer la gestion de son stress et de son anxiété.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 5 à 12 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ **Fiche 15a** – Mon arc-en-ciel des stratégies;
→ Crayon de plomb;
→ Gomme à effacer;
→ Crayons de couleur de bois.

DURÉE → Environ 10 à 15 minutes.

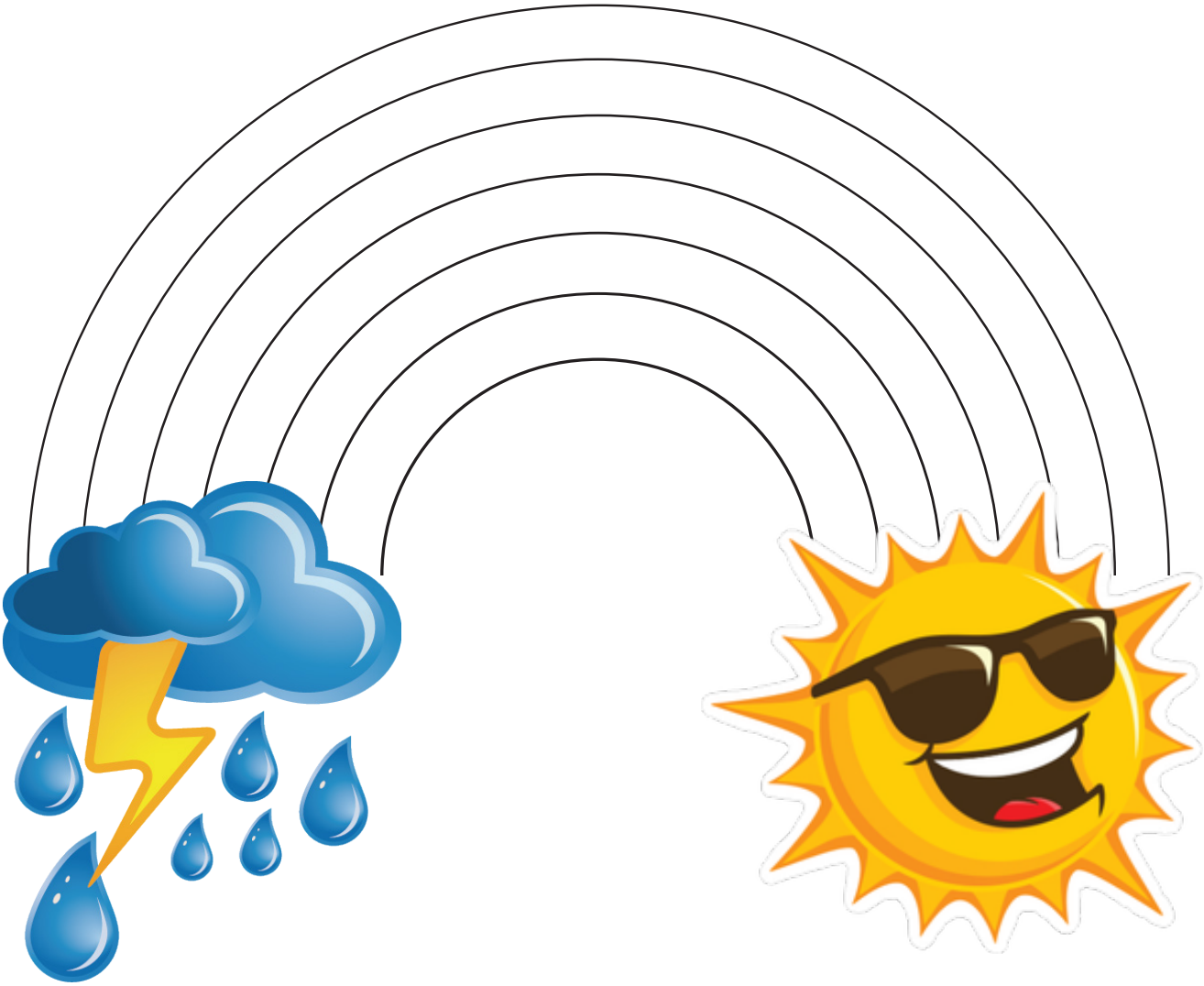
DÉROULEMENT

1. Présentez à l'enfant l'arc-en-ciel des stratégies (fiche ***15a – Mon arc-en-ciel des stratégies***).
2. Expliquez-lui le fonctionnement de l'arc-en-ciel. Lorsque l'enfant vit une situation stressante ou anxiogène ou simplement un moment chargé en émotions et qu'il présente des manifestations de stress ou d'anxiété, il peut utiliser son arc-en-ciel des stratégies et choisir celle qui lui convient le mieux pour gérer son stress ou son anxiété, s'apaiser et retrouver le calme intérieur. Les nuages, les éclairs et la pluie représentent les moments de stress ou d'anxiété alors que le soleil signifie le retour au calme. Les arcs de l'arc-en-ciel, quant à eux, représentent les stratégies avec lesquelles l'enfant se sent le plus à l'aise pour gérer efficacement son stress et son anxiété.
3. Invitez l'enfant à choisir les six stratégies de stress ou d'anxiété contenues dans la boîte à outils ou non, qui sont les plus signifiantes et efficaces pour lui. Pour s'aider, l'enfant peut utiliser des stratégies présentées dans les cartes Stratégie du jeu de l'outil 4 (fiche ***4c – Cartes de jeu Stratégie***).
4. Demandez-lui de les inscrire dans chacun des arcs de l'arc-en-ciel. L'enfant peut ensuite colorier chacun des arcs de la couleur contenue dans un vrai arc-en-ciel avec des crayons de bois. Cet outil sert de rappel visuel pour l'enfant qui pourrait perdre ses repères et ses stratégies lors d'une situation stressante ou anxiogène.

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Vous pourriez plastifier l'arc-en-ciel des stratégies de l'enfant afin qu'il reste intact et qu'il puisse s'en servir plusieurs fois.
– Vous pourriez ajouter des arcs à l'arc-en-ciel dans le cas où l'enfant utilise un plus grand nombre de stratégies.
– Vous pourriez également prendre l'arc-en-ciel des stratégies en photo pour le montrer à l'enfant si jamais il le perd ou qu'il ne l'a pas en sa possession lorsqu'une situation stressante ou anxiogène survient.

FICHE 15a MON ARC-EN-CIEL DES STRATÉGIES



OUTIL 16 TRUCS ET ASTUCES POUR DIMINUER LE NIVEAU DE STRESS OU D'ANXIÉTÉ

DESCRIPTION DE L'OUTIL

Voici quelques stratégies que tu peux mettre en place quotidiennement afin de diminuer le niveau de ton stress ou de ton anxiété :

Prends soin de ton hygiène de vie :

- Bouge le plus souvent possible.
- Pratique des activités physiques qui te permettront d'évacuer ton stress ou ton anxiété et de diminuer tes manifestations anxieuses.
- Prévois quelques moments pour te détendre et te reposer.
- Garde une alimentation saine et équilibrée.
- Prévois des activités de loisirs pour pratiquer tes passions.
- Entoure-toi de personnes positives et de confiance, la socialisation est bonne pour toi.
- Limite ton exposition à des sources de stress comme une tablette électronique, un cellulaire ou un horaire surchargé.
- Essaie d'avoir des routines claires, constantes et cohérentes ainsi que de petits rituels (comportements répétés ayant une signification plus profonde et générant des émotions positives, tels que les salutations personnalisées à chaque élève lors de l'entrée en classe le matin ou le câlin avant de quitter le parent pour les cours de danse) pour calmer tes pensées.

Prends soin de ton hygiène de sommeil :

- Garde une routine claire et constante avant le coucher.
- Favorise les activités calmes avant de te coucher.
- Pratique des techniques favorisant la détente (ex. : techniques de relaxation, techniques de respiration, cohérence cardiaque, méditation pleine conscience, yoga).
- Couche-toi à une heure raisonnable selon tes besoins de sommeil.
- Limite ton exposition aux écrans pour optimiser ton sommeil (ex. : tablette électronique, cellulaire, jeux vidéo, télévision).

Prends soin de tes pensées :

- Félicite-toi pour tes efforts et tes réussites. Sois fier de toi! (« *Super! J'ai réussi. Je peux le refaire.* »).
- Donne-toi des compliments à toi-même (« *Je suis fort(e)!* », « *Je suis persévérant (e)!* »).
- Répète-toi des pensées aidantes dans ta tête (« Je suis capable! », « *Je peux le faire !* », « *J'ai surmonté ma peur!* »).
- Écris tes pensées négatives sur une feuille et chiffonne-la.
- Rédige un journal personnel pour te vider l'esprit.
- Pratique des techniques de pleine conscience pour te ramener dans le moment présent et être davantage en contrôle de tes pensées.
- Écoute de la musique douce et calme pour apaiser ton esprit.

OUTIL 17 LES PRINCIPES D'UNE INTERVENTION EFFICACE

INTENTION DE L'OUTIL

→ Connaître les principes de base d'une intervention efficace auprès des enfants et des adolescents présentant des manifestations de stress ou d'anxiété.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Adultes (intervenants et parents).

DESCRIPTION DE L'OUTIL

Agir de manière préventive et favoriser des stratégies éducatives.

Comment? En expliquant à l'enfant ou à l'adolescent ce qui surviendra dans son quotidien. En identifiant les éléments déclencheurs du stress et de l'anxiété. En enseignant de manière explicite les stratégies de gestion du stress et de l'anxiété. En rappelant les stratégies efficaces lors de situations générant du stress ou de l'anxiété. En accompagnant et en soutenant l'enfant ou l'adolescent lors de la mise en place des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété en vue d'une pratique autonome.

Favoriser un environnement prévisible.

Comment? En établissant des limites claires et des routines sécurisantes. En communiquant les attentes avec clarté et transparence. En avisant l'enfant ou l'adolescent du déroulement prévu de la journée ou d'une activité. En informant l'enfant ou l'adolescent lorsqu'un changement est prévu à l'horaire. En rappelant les consignes de déroulement lors des activités et des transitions.

Être cohérent et constant dans l'application des différentes stratégies.

Comment? En rappelant à l'enfant ou à l'adolescent les stratégies de gestion du stress ou de l'anxiété enseignées. En guidant l'enfant ou l'adolescent dans l'application de ses stratégies. En accompagnant l'enfant ou l'adolescent dans son exposition graduelle pour affronter ses peurs. En servant de modèle auprès de l'enfant ou l'adolescent dans l'application des stratégies.

Être persévérant dans l'application des stratégies.

Comment? En renforçant positivement l'enfant ou l'adolescent qui fait des tentatives d'exposition à une situation stressante ou anxiogène. En rappelant à l'enfant ou à l'adolescent sa capacité à surmonter ses peurs. En valorisant les efforts, les tentatives, les comportements courageux et la progression de l'enfant ou de l'adolescent. En félicitant l'enfant ou l'adolescent avec des paroles encourageantes et valorisantes. En accompagnant de manière soutenue, dans le temps, l'enfant ou l'adolescent dans l'application de ses stratégies.

OUTIL 17 LES PRINCIPES D'UNE INTERVENTION EFFICACE

Faire preuve de patience, particulièrement lorsque l'enfant présente plusieurs manifestations anxieuses.

Comment? En demeurant calme et rassurant. En expliquant à l'enfant ou à l'adolescent qu'il a le droit de ressentir les émotions vécues, mais qu'il doit apprendre à gérer ses réactions. En accompagnant et en outillant l'enfant ou l'adolescent dans la gestion de son stress et de son anxiété. En faisant preuve de patience envers l'enfant ou l'adolescent qui présente à nouveau des signes de stress ou d'anxiété.

Favoriser l'autonomie et l'engagement de l'enfant dans la gestion de son anxiété.

Comment? En évitant de tout faire à la place de l'enfant ou de l'adolescent. En impliquant l'enfant ou l'adolescent dans le choix et la mise en place de stratégies. En invitant l'enfant ou l'adolescent à personnaliser et à confectionner ses propres outils en intégrant la technologie ou en exploitant différents matériaux (ex. : construction d'un mur de l'effort en trois dimensions, fabrication d'une tasse des émotions en céramique, réaliser un journal personnel électronique, etc.).

Éviter de minimiser le vécu de l'enfant ou de l'adolescent : ce qu'il vit est bien réel.

Comment? En évitant de banaliser ce que l'enfant ou l'adolescent vit. En évitant de dire à l'enfant ou à l'adolescent que sa peur, son stress et son anxiété ne sont pas normaux ou qu'ils n'ont pas raison d'être. En évitant de lui dire que tout ira bien, qu'il doit passer à autre chose ou qu'il ne doit pas se préoccuper de ce qu'il vit. En évitant d'émettre des jugements sur le vécu de l'enfant ou de l'adolescent. En vous référant à des faits réels et tangibles pour rassurer l'enfant ou l'adolescent. En vous montrant empathique et compréhensif.

Se montrer empathique et chaleureux envers l'enfant ou l'adolescent.

Comment? En vous montrant réconfortant et rassurant envers l'enfant ou l'adolescent par votre présence physique (plutôt que par des mots). En offrant votre aide et votre soutien à l'enfant ou à l'adolescent. En vous abaissant à l'enfant et en lui parlant à la hauteur des yeux. En utilisant une voix douce, calme et réconfortante auprès de l'enfant ou de l'adolescent.

Être à l'écoute de l'enfant et faire preuve d'ouverture envers ses inquiétudes et ses peurs.

Comment? En adoptant une attitude accueillante envers l'enfant ou l'adolescent. En invitant l'enfant ou l'adolescent à partager son vécu avec vous. En dédramatisant la situation. En ramenant l'enfant ou l'adolescent dans le moment présent, « ici et maintenant ». En aidant l'enfant ou l'adolescent à prendre conscience de ce que la situation provoque dans son corps, dans sa tête et dans ses réactions comportementales. En encourageant l'enfant ou l'adolescent à verbaliser ses peurs et ses émotions. En aidant l'enfant ou l'adolescent à transformer ses pensées anxiogènes et négatives en pensées plus positives et aidantes.

Inviter l'enfant ou l'adolescent à exprimer librement ce qu'il vit et se montrer disponible pour lui.

Comment? En instaurant un climat de confiance et de calme. En amenant l'enfant ou l'adolescent à verbaliser son vécu. En utilisant les arts comme forme d'expression et d'exutoire. En utilisant le jeu en tant que contexte favorable pour s'exprimer. En vous montrant attentif à ses besoins. En prévoyant des moments seuls avec l'enfant ou l'adolescent. En encourageant l'enfant ou l'adolescent à verbaliser ses émotions et ses pensées lors d'un moment propice à la discussion et dans un endroit calme.

LES PRINCIPES D'UNE INTERVENTION EFFICACE

Normaliser l'erreur.

Comment? En expliquant à l'enfant ou à l'adolescent que l'erreur est normale et qu'elle permet de réaliser de nombreux apprentissages. En partageant avec l'enfant ou l'adolescent vos propres erreurs. En dédramatisant par l'humour les moments au cours desquels l'enfant ou l'adolescent commet une erreur.

LES PRINCIPES D'UNE INTERVENTION EFFICACE

Questionner l'enfant ou l'adolescent.

Comment? En posant des questions à l'enfant ou à l'adolescent sur les composantes du stress et de l'anxiété afin qu'il prenne conscience des signaux cognitifs (Qu'est-ce que tu te dis dans ta tête quand tu es (ou te sens) stressé ou anxieux?), des signaux physiques (Qu'est-ce que tu ressens physiquement lorsque tu es (ou te sens) stressé ou anxieux?), des signaux émotionnels (Quelles émotions ressens-tu lorsque tu es (ou te sens) stressé ou anxieux?) et des signaux comportementaux (Que fais-tu lorsque tu es (ou te sens) stressé ou anxieux? Quelles sont tes réactions lorsque tu es stressé ou anxieux?). En utilisant des périodes de jeu avec l'enfant ou l'adolescent. En établissant des liens avec le vécu des personnages de la littérature jeunesse.

Observer l'enfant ou l'adolescent dans son quotidien dans le but de l'aider à identifier ce qui le rend stressé ou anxieux.

Comment? En écoutant et en observant le comportement de l'enfant ou de l'adolescent dans les différents contextes de son quotidien. En utilisant la grille A (antécédents), B (comportements) et C (conséquences) afin de noter les observations (fiche ***17a – Grille A-B-C***).

Collaborer entre parents et différents intervenants pour le bien de l'enfant ou de l'adolescent.

Comment? En communiquant aux parents ou aux intervenants les observations effectuées, les stratégies mises en place ainsi que les interventions réalisées. En se montrant rassurant et ouvert. En s'informant des stratégies qui fonctionnent bien à la maison ou en classe (années antérieures). En fournissant aux parents ou aux intervenants des pistes d'accompagnement. En référant les parents à de l'aide-externe spécialisée (psychologue, pédopsychiatre, travailleur social). En se concertant entre parents et enseignant ainsi qu'avec les autres intervenants, tels que le psychologue, les techniciens en éducation spécialisée et la direction de l'école primaire ou secondaire.

FICHE 17a GRILLE A-B-C

A (antécédents)	B (comportements)	C (conséquences)
Éléments déclencheurs des comportements. Qu'est-ce qui se produit avant les réactions comportementales ou qu'est-ce qui est anticipé par l'enfant ou l'adolescent? Quel est le contexte vécu (ou anticipé) par l'enfant ou l'adolescent? Quel est le moment de la journée? Qui est présent? Où la situation se déroule-t-elle (lieu)? Que fait l'enfant ou l'adolescent (actions, occupations)?	Réactions comportementales à l'égard des éléments déclencheurs (comportements). Quelles sont les manifestations comportementales de l'enfant ou de l'adolescent? Que fait l'enfant ou l'adolescent en termes de faits observables et mesurables à la suite de la situation vécue? *Par exemple, l'enfant ou l'adolescent crie pour exprimer son malaise plutôt que l'enfant est agressif.*	Conséquences pour soi et les autres. Quelles sont les conséquences pour l'enfant ou l'adolescent? Quelles sont les conséquences pour son environnement? Qu'est-ce que ça rapporte à l'enfant ou à l'adolescent (fonction du comportement)? *Par exemple, l'enfant ou l'adolescent s'oppose à la tâche, car il cherche à avoir du pouvoir, ou l'enfant s'oppose à la tâche en raison de sa crainte d'échouer encore une fois*

OUTIL 18 RECUEIL DE LITTÉRATURE JEUNESSE POUR ENFANTS

INTENTION DE L'OUTIL

→ Connaître les livres de littérature jeunesse abordant la peur, le stress ou l'anxiété destinés aux enfants âgés de 5 à 12 ans.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 5 à 12 ans..

DESCRIPTION DE L'OUTIL

L'exploitation de la littérature jeunesse constitue un moyen privilégié d'aborder la gestion des émotions, telles que la peur et l'anxiété. Les ouvrages jeunesse engendrent plusieurs bienfaits éducatifs. En plus de développer le plaisir de la lecture, les livres jeunesse permettent à l'enfant de s'identifier aux personnages et aux émotions vécues par ces derniers. De surcroît, l'enfant découvre diverses manières utilisées par les héros de ces histoires pour surmonter leurs peurs et leur anxiété. L'enfant apprend également que d'autres peuvent vivre des réalités à la fois semblables et différentes de ses expériences personnelles sans pour autant qu'elles soient vécues de manière négative ou catastrophique. Malgré les embûches et les obstacles auxquels sont confrontés les personnages, ils parviennent à les surmonter avec courage, détermination et persévérance en recourant à des stratégies acquises et intégrées à leur coffre à outils. Ainsi, à travers toutes ces histoires, l'enfant apprend à normaliser la peur, le stress et l'anxiété, émotions et réactions que tout individu vivra dans son cheminement. Voici des suggestions d'ouvrages jeunesse abordant la peur, le stress et l'anxiété destinés aux enfants de 5 à 12 ans.

RÉFÉRENCES

Sacabule fabule - Anne-Marie Beasse (2003), Éditions Magnard Jeunesse

L'horoscope - François Blais et Valérie Boivin (2020), Éditions Les 400 coups

Dans la forêt profonde - Anthony Browne (2004), Éditions Kaléidoscope

Billy se bile - Anthony Browne (2008), Éditions L'école des loisirs

FÉLIX, le collectionneur de peurs - Fina Casalderrey (2010), OQO Éditions

À New York chez Mamie - Lauren Castillo et Gaël Renan (2016), Éditions Le Genevrier

Au loup! - Marie-Danielle Croteau (2008), Éditions La courte échelle

Enfin tranquille! - Mireille d'Allancé (1998), Éditions L'école des loisirs

Quand j'avais peur du noir - Mireille d'Allancé (2006), Éditions L'école des loisirs

La bulle - Timothée de Fombelle (2015), Éditions Gallimard Jeunesse

RECUEIL DE LITTÉRATURE JEUNESSE POUR ENFANTS

RÉFÉRENCES

La peur - Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée (2020), Éditions Gallimard Jeunesse

Petit Panda a peur - Violaine Dompierre et Catherine Petit (2020), Éditions Mammouth Rose

Mimo, je n'ai pas peur! - Christiane Duchesne (2006), Éditions Dominique et compagnie

C'est la vie Lulu! J'ai peur des mauvaises notes - Florence Dutruc-Rosset (2004), Bayard Éditions

La chauve-souris qui a peur du noir - Valérie Gagné (2019), Les Éditions Coup d'œil

Comment ça va? - Élise Gravel (2016), Éditions Scholastic

Le grand livre des peurs - Emily Gravett (2007), Éditions Kaléidoscope

Les choses qui me font battre le cœur - Catherine Grive (2009), Les éditions Albin Michel

L'anxiété racontée aux enfants - Ariane Hébert (2017), Éditions de Mortagne

Le journal de Miss Pétoche - Jo Hoestlandt (2012), Bayard Éditions

L'été de Garmann - Stian Hole (2014), Les éditions Albin Michel

Le fil invisible - Patrice Karst (2019), Éditions Scholastic

Le courage et la peur - Brigitte Labbé (2004), Éditions Milan

P'tit Loup a peur du noir - Orianne Lallemand et Éléonore Thuillier (2013), Éditions Auzou

La peur de Mathis - Martine Latulippe, Nathalie Parent et Sophie Lussier (2020), Éditions Mammouth Rose

Comment ratatiner les idées noires? - Catherine Leblanc et Roland Garrigue (2017), Éditions Glénat

Reconnecte avec toi : apprendre à se comprendre par la méditation - François Lemay et Martine Cédilotte (2017), Éditions Le Dauphin Blanc

Bob et Marly : Le monstre - Frédéric Marais (2016), Éditions du Seuil

Le grand Secret de Sam : Surmonter la peur - Stephanie Margolese (2019)

Plus envie de rien! Le trouble anxieux généralisé - Brigitte Marleau (2016), Boomerang Éditeur Jeunesse

N'aie pas peur, Nic! - Caroline Merola (2001), Éditions Les 400 coups

Aaaaaah! Une araignée! - Lydia Monks (2004), Éditions Scholastic

Simone sous les ronces - Maude Nepveu-Villeneuve (2019), Éditions Fonfon

Élizabeth a peur de l'échec - Danielle Noreau et Andrée Massé (2011), Éditions Dominique et compagnie

La chambre du lion - Adrien Parlange (2014), Les éditions Albin Michel

Lola apprend à danser - Liane Schneider, Annie Murat et Eva Wenzel-Bürger (2009), Éditions Piccolia

OUTIL 18 RECUEIL DE LITTÉRATURE JEUNESSE POUR ENFANTS

RÉFÉRENCES

Le bisou secret - Audrey Penn (2017), Éditions Scholastic

La boîte à monstre - Martyne Pigeon (2014), Boomerang Éditeur Jeunesse

La légende du chien noir - Levi Pinfold (2012), Éditions Scholastic

Le stress… ça me stresse!!! - Trevor Romain et Elizabeth Verdick (2019), Éditions Midi Trente

Lili est stressée par la rentrée - Dominique Saint Mars (2011), Éditions Calligram

Le noir - Lemony Snicket (2015), Éditions Milan

Les peurs - Jacqueline et le haricot magique - Susan D. Sweet et Brenda S. Miles (2018), Éditions Dominique et compagnie

La plus belle victoire - Gilles Tibo (2015), Éditions Québec Amérique

Frisson l'écureuil - Mélanie Watt (2006), Éditions Scholastic

L'enfant qui avait peur du noir - Emma Yarlett (2014), Éditions Circonflexe

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

– Dans le but d'enrichir la compréhension de l'enfant, vous pouvez effectuer une lecture interactive des albums en lui posant différentes questions ouvertes : Quel personnage te ressemble le plus? Quelles sont les émotions vécues par les personnages? Quels sont les indices qui te permettent d'identifier ces émotions (ex. : images, mots, expressions, etc.)? Est-ce qu'il t'arrive de vivre ces émotions toi aussi? Dans quel contexte vis-tu ces émotions? Quelles solutions ou stratégies proposerais-tu au personnage principal pour l'aider à mieux gérer ses émotions? Quelles sont tes peurs? Que penses-tu qu'il se passera dans l'histoire si…? Si tu avais à inventer une autre fin, quelle serait-elle? Qu'est-ce que tu as préféré dans l'histoire et pourquoi? Qu'est-ce que tu as moins aimé dans l'histoire et pourquoi? Quel personnage a été le plus courageux et pourquoi?

– Dans le but de développer le plaisir de lire chez l'enfant, la lecture de livres jeunesse doit être perçue comme étant agréable et amusante. Voici quelques suggestions pour rendre cette activité à la fois plaisante et enrichissante :
  - lecture en position couchée en dessous d'une table, de ton bureau, de ton lit ou dans ta cabane imaginaire;
  - lecture à deux avec tes parents, tes frères ou sœurs, tes grands-parents, tes camarades de classe durant laquelle, à tour de rôle, chacun lit un passage de l'histoire;
  - lecture à l'extérieur (parc, gazon, module de jeu, autre);
  - lecture avec une lampe de poche en fermant les lumières;
  - lecture dans une tente;
  - lecture les pieds dans les airs;
  - lecture sur une serviette de plage;
  - lecture à son toutou préféré ou son animal de compagnie.

– Invitez également l'enfant à proposer des idées de contextes amusants pour la lecture de ces livres.

OUTIL 19 RECUEIL DE LITTÉRATURE JEUNESSE POUR ADOLESCENTS

INTENTION DE L'OUTIL

→ Connaître les livres de littérature jeunesse abordant la peur, le stress ou l'anxiété destinés aux adolescents.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Préadolescents et adolescents de 11 à 17 ans.

DESCRIPTION DE L'OUTIL

L'exploitation de la littérature jeunesse constitue un moyen privilégié d'aborder la gestion des émotions, telles que la peur et l'anxiété. Les ouvrages jeunesse engendrent plusieurs bienfaits éducatifs. En plus de développer le plaisir de la lecture, les livres jeunesse permettent aux adolescents de s'identifier aux personnages et aux émotions vécues par ces derniers. De surcroît, l'adolescent découvre différentes manières utilisées par les héros de ces histoires pour surmonter leurs peurs et leur anxiété. L'adolescent apprend également que d'autres peuvent vivre des réalités à la fois semblables et différentes de ses expériences personnelles sans pour autant qu'elles soient vécues de manière négative ou catastrophique. Malgré les embûches et les obstacles auxquels sont confrontés les personnages, ils parviennent à les surmonter avec courage, détermination et persévérance en recourant à des stratégies acquises et intégrées à leur coffre à outils. Ainsi, à travers toutes ces histoires, l'adolescent apprend à normaliser la peur, le stress et l'anxiété, émotions et réactions que tout individu vivra dans son cheminement. Voici des suggestions d'ouvrages jeunesse abordant la peur, le stress et l'anxiété destinés aux préadolescents et adolescents de 11 à 17 ans.

RÉFÉRENCES

Ma vie de gâteau sec - Élizabeth Baril-Lessard (2019), Éditions Les Malins

Journal pour gérer mon stress - Gina M. Biegel (2011), La Boîte à Livres Éditions

Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes - James J. Crist (2016), Éditions Midi Trente

C.R.A.A.V – Tome 1 : Thérapie de choc - Véronique Drouin (2019), Éditions Les Malins

Comment vaincre mes monstres intérieurs - Earl Hipp (2011), La Boîte à Livres Éditions

Des loups dans les murs - Neil Gaiman (2003), Éditions Delcourt

Jessie Elliot a peur de son ombre - Élise Gravel (2014), Éditions Scholastic

Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence - Nathalie Parent (2015), Éditions Midi Trente

Comment survivre quand on se trouve nul - Emmanuelle Rigon et Sylvie Baussier (2004), Les éditions Albin Michel

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Invitez le préadolescent ou l'adolescent à discuter de sa lecture sans toutefois lui mettre de la pression. Communiquez-lui votre ouverture et votre disponibilité.
- Proposez au préadolescent ou à l'adolescent d'inventer et de créer lui-même ses histoires, sous la forme d'un livre ou d'une bande dessinée, portant sur ses propres peurs ou sur son anxiété.

OUTIL 20 RECUEIL DE LITTÉRATURE POUR INTERVENANTS ET PARENTS

INTENTIONS DE L'OUTIL

→ Comprendre la peur, le stress et l'anxiété de l'enfant ou de l'adolescent.

→ Accompagner l'enfant ou l'adolescent dans la saine gestion de ses peurs, de son stress ou de son anxiété.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Adultes (intervenants et parents).

DESCRIPTION DE L'OUTIL

Ce recueil de littérature présente d'abord une liste de références permettant aux intervenants et aux parents de mieux comprendre la peur, le stress ou l'anxiété de l'enfant ou de l'adolescent dans le but de mieux l'accompagner et le soutenir dans la saine gestion de son stress ou de son anxiété. Ensuite, des outils pratiques sont proposés dans le but que l'intervenant ou le parent puisse guider concrètement l'enfant ou l'adolescent dans la compréhension, l'identification et la gestion de ses peurs, de son stress ou de son anxiété.

RESSOURCES POUR LES INTERVENANTS ET LES PARENTS

Même pas peur! - Anne Bacus-Lindroth (2005), Éditions Marabout

Les troubles anxieux expliqués aux parents - Chantal Baron (2001), Éditions du CHU Ste-Justine

10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent. Mieux comprendre pour mieux intervenir
Caroline Berthiaume (2017), Éditions Midi trente

L'enfant sous pression - Dona G. Corwin (2006), Éditions de l'Homme

Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant - Germain Duclos (2011), Éditions du CHU Ste-Justine

L'enfant anxieux : Comprendre la peur de la peur et redonner courage - Jean E. Dumas (2012), Éditions De Boeck

Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes
Nadia Gagnier (2007). Les Éditions La Presse

75 trucs et stratégies d'adaptation : Pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère
Janine Halloran (2019), Éditions Midi trente

Anxiété: La boîte à outils - Ariane Hébert (2016), Éditions de Mortagne

Maman, j'y arriverai jamais : Face à la peur de l'échec, comment redonner confiance à votre enfant
Marc Litière (2004), Éditions De Boeck

Quand l'adolescent va mal… L'écouter, le comprendre, l'aimer - Xavier Pommereau (2003), Éditions j'ai Lu

L'enfant et l'adolescent anxieux : les aider à s'épanouir - Dominique Servant (2005), Éditions Odile Jacob

RECUEIL DE LITTÉRATURE POUR INTERVENANTS ET PARENTS

GUIDES D'ACCOMPAGNEMENT POUR UNE SAINE GESTION DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ

L'anxiété et le stress chez les élèves - Chantal Besner (2016), Éditions Chenelière Éducation

Incroyable Moi maîtrise son anxiété - Nathalie Couture et Geneviève Marcotte (2011), Éditions Midi trente

Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance - Nathalie Couture et Geneviève Marcotte (2014), Éditions Midi trente

Super Moi surmonte sa timidité - Nathalie Couture et Geneviève Marcotte (2015), Éditions Midi trente

Attention : Estime de soi en construction - Stéphanie Deslauriers (2013), Éditions Midi trente

Mindfulness- La pleine conscience pour les enfants - David Dewulf (2015), Éditions De Boeck

Opéraction - Mieux te connaître pour mieux agir. Trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements
Geneviève Dufour (2012), Éditions Midi trente

Pourquoi j'ai mal au ventre? : guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans
Susie Gibson Desrochers (2011), Éditions Logiques

Guide d'accompagnement pour la prise en charge des troubles anxieux chez l'enfant
Mylène Guinchereau (2012), La Boîte à Livres Éditions

Champion pour maîtriser ses peurs - Dawn Huebner (2009), Éditions Enfants Québec

Aider l'enfant anxieux. Guide pratique pour parents et enfants - Sophie Leroux (2016), Éditions du CHU Ste-Justine

Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants… avec leurs parents
Éline Snel (2013), Éditions Transcontinental

Respirez. La méditation pour les parents et leurs ados - Éline Snel (2015), Éditions Transcontinental