

# Comment j'aide mon enfant à gérer son stress ?

## A LA MAISON

Je me comporte ... >

J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant d'**EXPRIMER SON EMOTION** >

5-10 minutes

J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant de **SE CALMER** >

15-20 minutes

Auto-régulation > 5 minutes

- **Prendre contact avec mon enfant : je rejoins mon enfant dans sa chambre ou dans une pièce au calme et j'ouvre le dialogue :**
  - ▶ **Empathie** : « Je dis à mon enfant : je reconnais que tu es stressé en ce moment et j'aimerais t'aider... »
  - ▶ **Bienveillance (+ vs les jeunes enfants)** : « En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. »
- **L'aider à exprimer sa peur, son stress : je propose à mon enfant de faire des activités**
  - ▶ **Les activités proposées par l'IREPS** : laissons le corps parler, la météo des émotions, la roue des émotions, ...
  - ▶ **L'activité « Exprime tes émotions »**
    - ❖ Temps 1 : l'enfant dit à la 1<sup>ère</sup> personne (Je) ce qu'il ressent (verbe d'émotion): je suis stressé ...
    - ❖ Temps 2 : l'enfant dit ce qui a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
    - ❖ Temps 3 : l'enfant exprime pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) : parce que...
  - ▶ **L'activité Storytelling** : J'invite mon enfant à exprimer les moments positifs vécus lors de sa journée
- **L'aider à se relaxer : j'utilise l'une des techniques suivantes ...**
  - ▶ **Massage de l'enfant** : massages des pieds, des épaules, du visage
  - ▶ **Le Pantin détendu** : l'enfant s'allonge sur le dos avec un support coussin sous les genoux et sous la tête. Il ferme les yeux. Ensuite la respiration guide le mouvement : à l'inspiration l'enfant soulève une partie du corps, à l'expiration, il repose doucement la partie du corps et pour chaque partie du corps, il exécute 5 fois le mouvement, d'abord avec les doigts, puis avec les avant-bras, puis tout le bras depuis l'épaule, enfin avec les pieds. Une fois l'ensemble des mouvements réalisés, l'enfant ferme les yeux, choisit une image calme dans sa tête. Pour finir, l'enfant ouvre les yeux, la respiration est calme.
  - ▶ **Les Ballons (exercice de visualisation)** : le soir, au coucher quand l'enfant raconte des moments stressants vécus dans la journée > votre enfant visualise plusieurs ballons de couleur, chacun accroché par une ficelle. Dans chacun d'eux, il met un tracas et vérifie que le ballon est bien fermé par la ficelle avec le tracas à l'intérieur. Il imagine qu'il lâche les ballons dans l'air. Il souffle plusieurs fois jusqu'à ce que le ballon disparaisse ou éclate dans le ciel. « Comment te sens tu maintenant ? » demande le parent, « Tes tracas se sont ils envolés ? »
- **Auto réguler l'émotion : j'aide mon enfant à s'évaluer**
  - ▶ « Il s'exprime sur ce qui l'a aidé à calmer sa peur, de quoi est il fier, comment se sent il à présent. »

