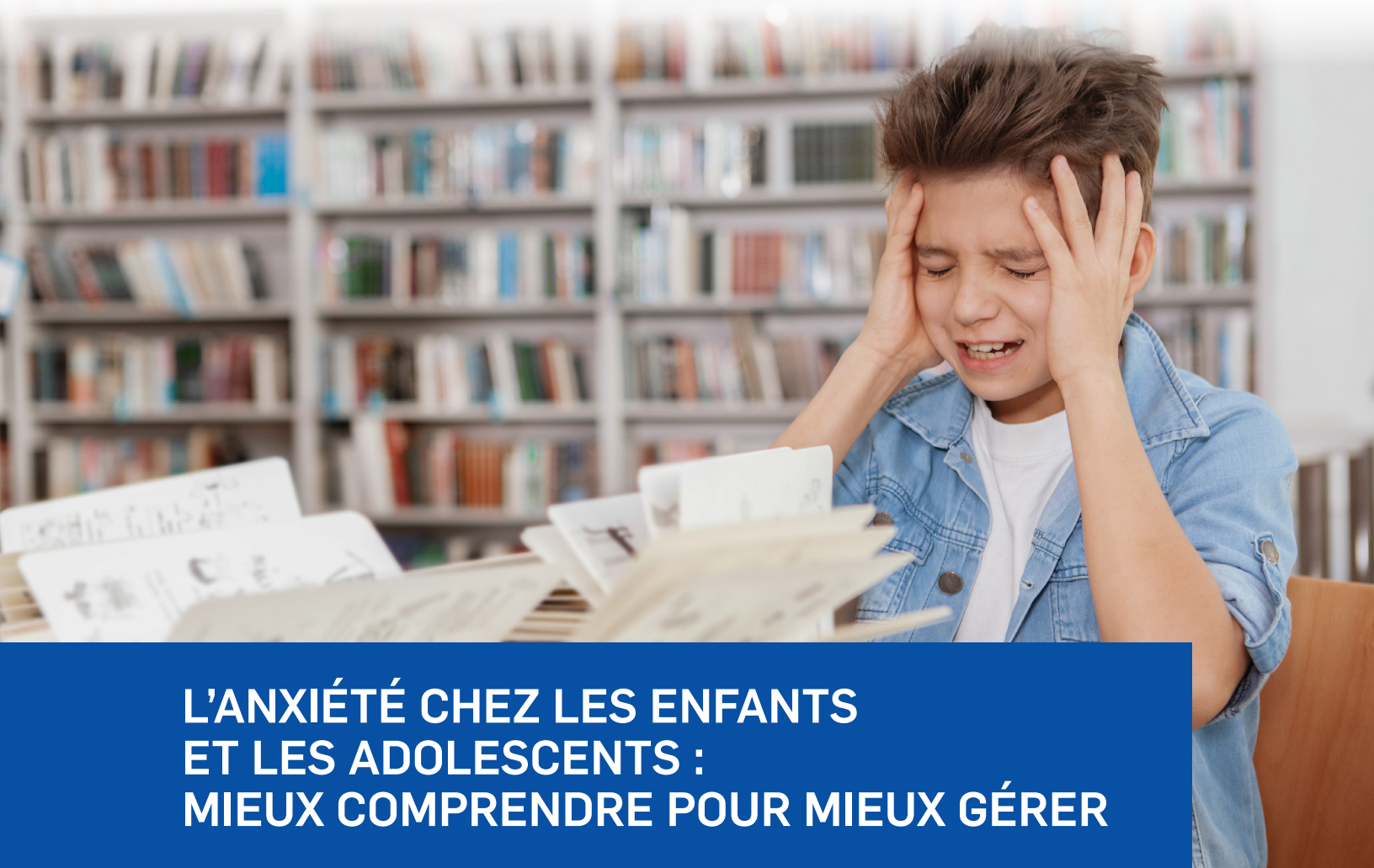




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



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

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

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



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 bien-être physique et mental⁵.
- 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.

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



- 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.
 - 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_Zhl
- **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>