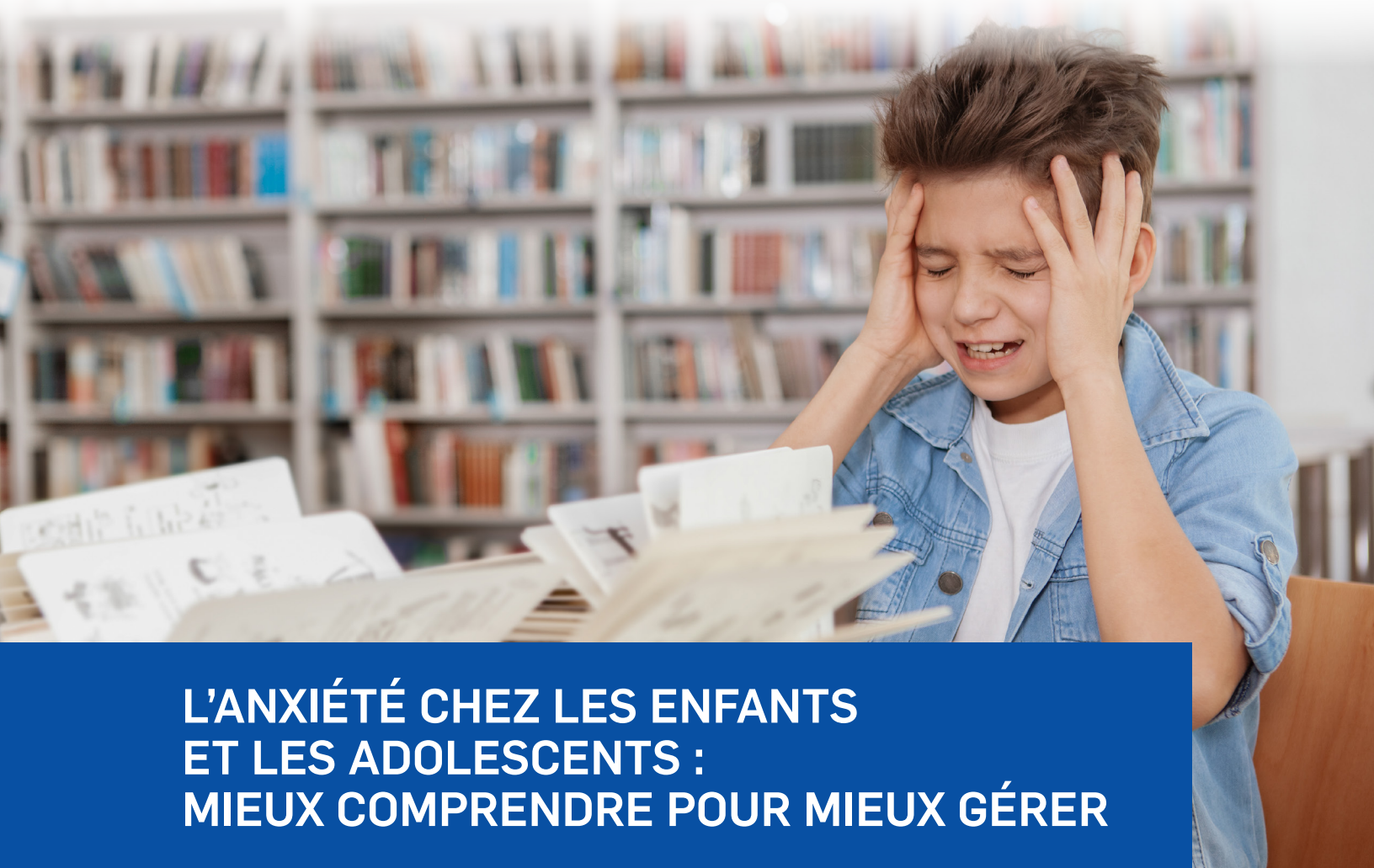




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



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

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

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

- 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 significatives 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.

