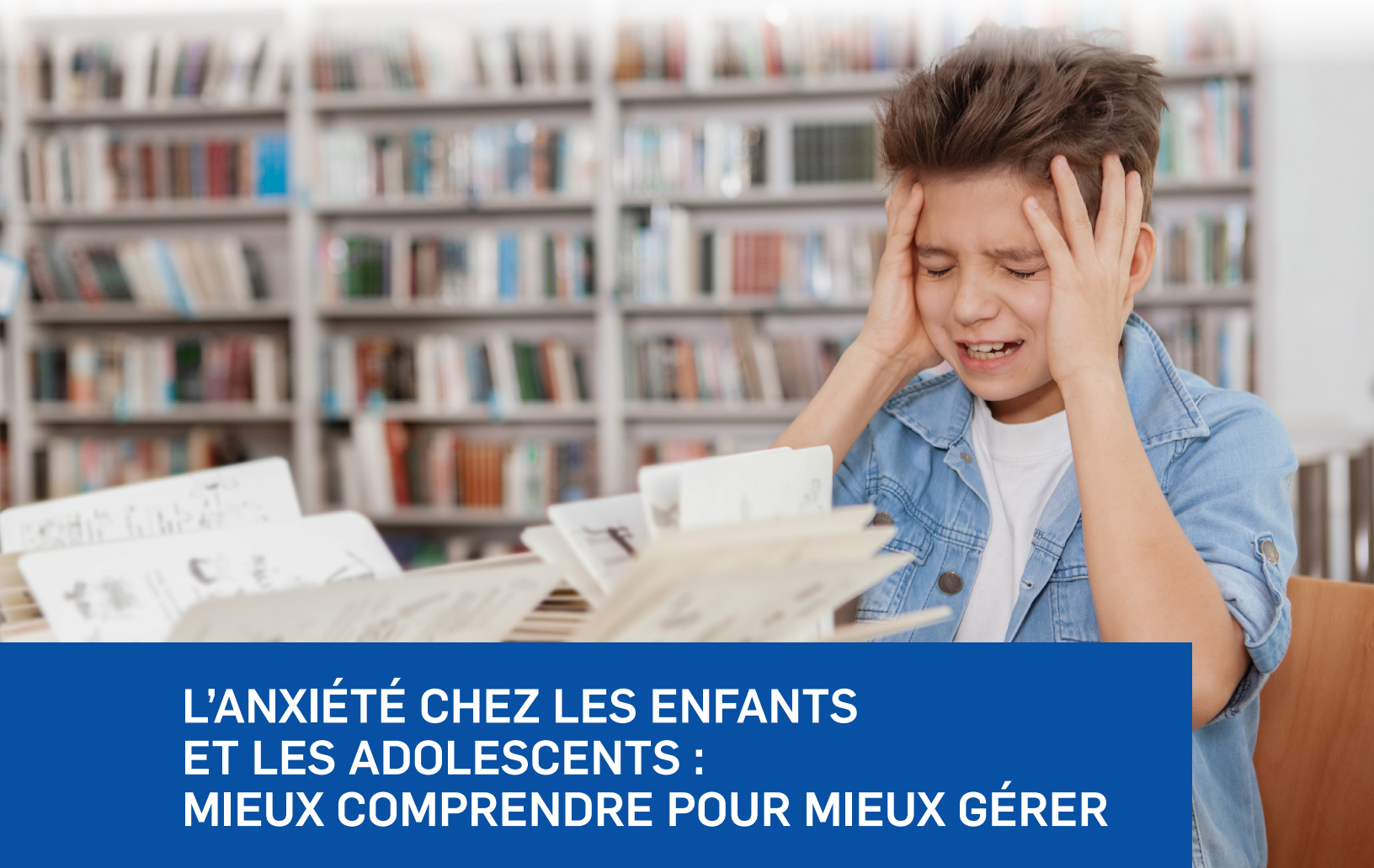




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



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

OUTIL 5 – CALMER LES PENSÉES : VISUALISER POUR MIEUX S'APAISSER

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, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



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.



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.



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?

**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.