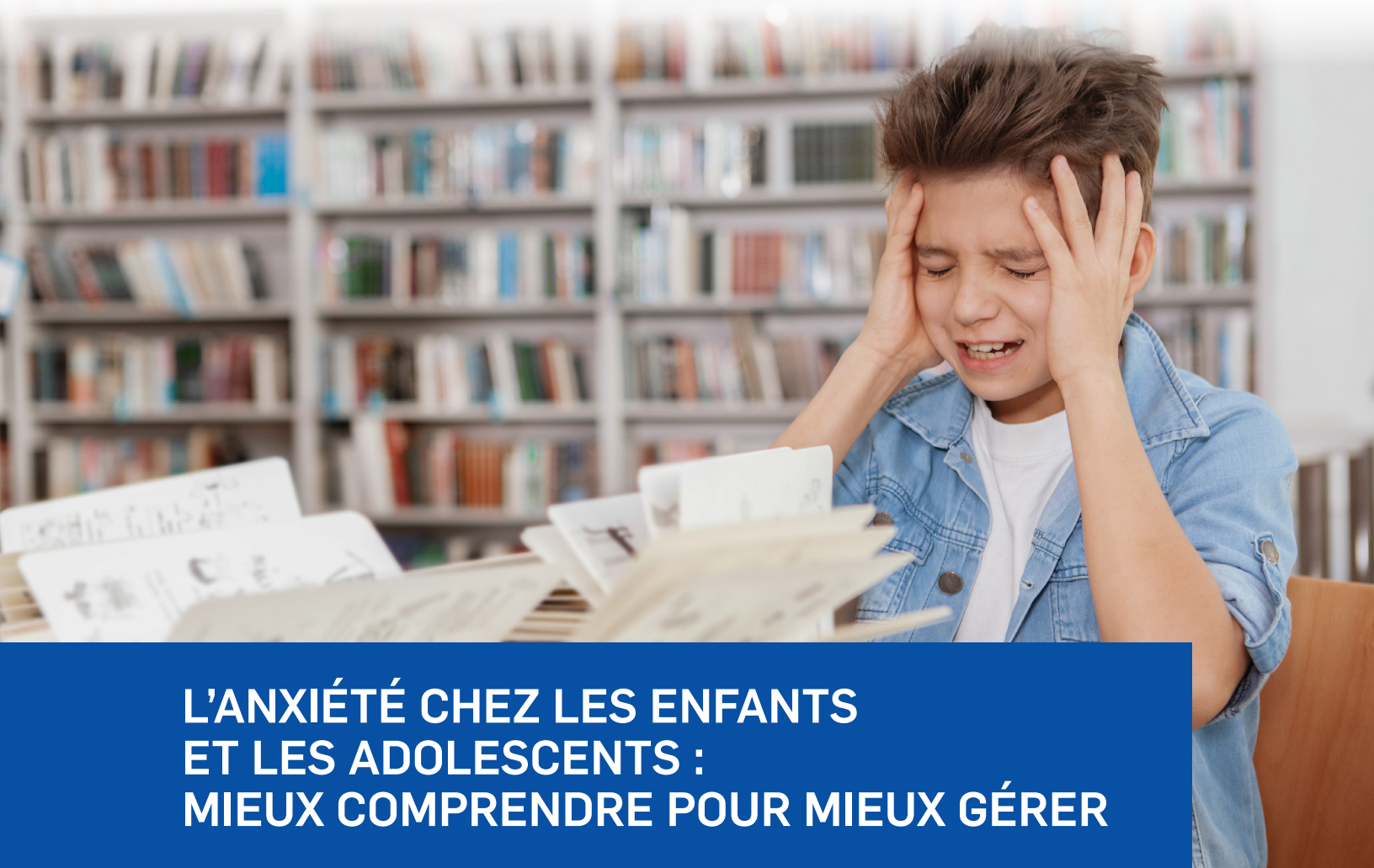




# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



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

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

**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 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<sup>4</sup>.
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.



## 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 serpent 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](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>

