

LES CRISES ET PLUS ENCORE: STRATÉGIES POUR UN DÉVELOPPEMENT SAIN DE LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS À LA PETITE ENFANCE

SÉRIE POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES
DE LA PETITE ENFANCE : NOTIONS DE BASE 1

*Aider les enfants à avoir le meilleur départ
dans la vie*



Faculty of Education
Faculté des sciences de l'éducation

financé par
Centre de développement de la petite enfance Daniel et Monica Gold

EDUCATION
FOR
MENTAL
HEALTH
RESILIENCE

Stratégies de classe

1. La respiration:

- Incitez les élèves à s'allonger et à poser un ours en peluche ou un livre sur leur ventre. Ils peuvent alors regarder la peluche ou le livre bouger de haut en bas au fil de leur respiration.



2. La respiration apaisante:

- Utiliser **une aide visuelle** que les enfants peuvent visionner (p. ex., une vidéo d'un ballon qui se gonfle et se dégonfle). Essayez de suivre le rythme de la respiration dans la vidéo. Vous pouvez aussi lever et baisser les bras pour signaler le rythme de la respiration.



3. Utiliser les sens pour s'ancrer:



Ouïe:

- Faites sonner une cloche bien fort, incitez les élèves à rugir, ou encouragez-les à frapper sur leurs cuisses ou taper des pieds pour créer du « tonnerre ».



Vue:

- Donnez un crayon à chaque élève et demandez-leur de trouver des objets dans la salle qui correspondent à la couleur de leur crayon. Dites-leur ensuite de faire un trait sur un papier pour chaque objet dont la couleur est celle de leur crayon.



Toucher:

- Demandez aux élèves de passer la langue sur leurs dents et d'en remarquer la sensation.



Scan corporel:

- Vous pouvez guider les plus jeunes à travers des méditations de scan corporel plus simples qui se concentrent sur les plus grandes zones du corps (p. ex., tête, épaules, bras, mains, dos, ventre, jambes et pieds).
- Invitez les élèves à toucher ou à presser les différentes parties de leur corps en les guidant à travers la méditation.

4. Relaxation musculaire progressive:

- L'accent peut être mis sur les groupes musculaires plus larges pour faciliter cet exercice (p. ex., bras, ventre, jambes et pieds). Les consignes peuvent inclure « fais semblant de pousser la pierre la plus lourde du monde » où vous leur demandez de pousser ou de serrer leurs muscles pendant 5 secondes, puis de les relâcher. Encouragez-les à remarquer ce qu'ils ressentent en faisant l'activité.



5. Visualisation:

- Tout d'abord, faites visionner de courtes vidéos sur la nature agrémentée de musique instrumentale relaxante. Ces vidéos peuvent être présentées aux élèves comme « partir en mini-vacances » ou « se promener dans la nature ».
- Voici des liens vers des exemples de mini-vacances et de marche en nature:
 - [L'aquarium](#)
 - [Les chiots](#)
 - [La plage](#)
 - [Une promenade nature en forêt](#)



Pour les émotions au quotidien

STRATÉGIE n°1 : La pleine conscience



Écoutez un audio guide de 5 minutes



Medical School—Centre for Mindfulness—Guided Audio Library (en anglais)



1. Ça ne prend que quelques secondes!

Quand le temps manque, la pleine conscience peut ne prendre que quelques secondes et être une pause où vous prêtez attention aux sensations du moment présent, délibérément et avec acceptation.



2. Intégrez-la à votre routine quotidienne

Elle peut être intégrée à votre routine quotidienne en prêtant attention à vos expériences du moment présent.

Par exemple, :

- En brossant vos dents
- En vous lavant les mains
- En buvant de l'eau



3. Utilisez un papillon adhésif

Placez un papillon à côté de quelque chose que vous voyez chaque jour, comme le miroir de votre salle de bain.



Chaque fois que vous verrez cette note, prenez quelques secondes de pleine conscience tout en vaquant à vos occupations.



STRATÉGIE n°2 : Renforcer les perceptions positives

1. Le journal de gratitude



Le journal de gratitude



- Notez (en détail) les expériences ou les événements pour lesquels vous éprouvez de la gratitude.
- Réfléchissez-y et revivez ces expériences.

Rendez ça le plus facile possible pour vous !
Écrivez sur votre téléphone ou faites-en l'habitude un soir sur deux au coucher !

2. Trois bonnes choses



Trois bonnes choses



- Identifiez trois sensations, actions ou moments vécus récemment.
- Savourez les bonnes sensations.
- Prenez-en note!



STRATÉGIE n°3 : L'autocompassion



L'autocompassion c'est d'être **bienveillant** et **compréhensif** envers soi-même quand on échoue ou qu'on souffre, plutôt que de se critiquer ou d'ignorer notre douleur.



Prenez une pause et restez bienveillant et compatissant envers vous tout en vous rappelant ce qui suit :

Être éducatrice de la petite enfance pose des défis.

Éprouver des difficultés en classe avec de jeunes enfants est courant.

Vous n'êtes pas seule.

Self-Compassion Resource and Guided Audio (en anglais)



Centre for Mindful Self-Compassion Guided Audio Library (en anglais)



Pour des Émotions Extrêmes

STRATÉGIE n°1 : Ancrage 5-4-3-2-1

- En partant de 5 et en remontant, **utilisez vos sens** pour énumérer ce que vous remarquez autour de vous.
- Efforcez-vous de remarquer **les petites choses** auxquelles vous ne prêtez pas toujours attention.



Identifiez 5 choses que vous voyez.



4 choses que vous pouvez toucher.



3 choses que vous pouvez entendre.



2 choses que vous pouvez sentir.



1 chose que vous pouvez goûter.



Ancrage 5-4-3-2-1



STRATÉGIE n°2 : Respiration Profonde

Aperçu des étapes de la respiration apaisante:
Essayez de répéter ce cycle pendant au moins trois respirations complètes!



Audio guidé



Vidéo guidée



1



Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

2



Maintenez pendant 2 secondes.

3



Expirez par la bouche pendant 6 secondes.

4



Maintenez pendant 2 secondes.

STRATEGY #3: Relaxation Musculaire Progressive

- Contractez** chaque groupe musculaire du corps, **les uns après les autres**.
- Maintenez** la position environ **5-10 secondes**.
- Relâchez** rapidement la tension et observez les sensations dans vos muscles.
- Répétez l'opération pour chaque groupe musculaire.



Contracter tout le visage.



Contracter les bras et les mains en serrant les poings.



Lever les épaules et contracter le cou.



Contracter le buste (abdominaux, dos, bassin).



Contracter toute la partie supérieure de nos jambes.



Contracter nos mollets et nos pieds.



Écoutez un audioguide pour pratiquer la PMR.



- N'oubliez pas **d'inspirer en contractant** vos muscles et **d'expirer** en relâchant la tension.
- En expirant, observez les sensations dans votre corps.



COORDONNÉES

