



Comment j'aide mon enfant à gérer son stress ?

A LA MAISON

Fiche mémo / GESTION DU STRESS

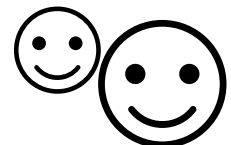
ENFANT 8-12 ans

Fiche téléchargeable

Je me suis comporté ... >

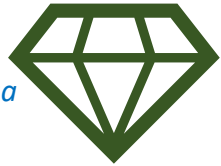


J'ai réalisé **des activités avec mon enfant** pour l'aider à se **CALMER** >



Techniques d'Auto-régulation >

- **Stratégies relationnelles** : je rejoins l'enfant dans sa chambre ou dans une pièce au calme et j'ouvre le dialogue :
 - **Empathie** : « Je dis à mon enfant : je reconnais que tu es stressé en ce moment et j'aimerais t'aider... »
 - **Bienveillance** : (+ vs les jeunes enfants) : « En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. »
- **Stratégies cognitives** : je propose à mon enfant de faire des activités pour l'aider l'enfant à exprimer son stress :
 - **Les activités proposées par l'IREPS** : laissons le corps parler, la météo des émotions, la roue des émotions, ...
 - **L'activité « Exprime tes émotions »**
 - ▶ Temps 1 : l'enfant dit à la 1^{ère} personne (Je) ce qu'il ressent (verbe d'émotion): je suis stressé ...
 - ▶ Temps 2 : l'enfant dit ce qui a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
 - ▶ Temps 3 : l'enfant exprime pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) : parce que...
 - **L'activité Storytelling** : J'invite mon enfant à exprimer les moments positifs de sa journée
- **Stratégies psychocorporelles** : j'invite mon enfant à se relaxer avec l'une des techniques suivantes :
 - **Doudou sur mon ventre** : votre enfant se couche sur le sol, les genoux relevés. Il pose sur son ventre soit son doudou, soit un objet qu'il affectionne. Puis il observe les mouvements de son ventre, l'objet qui monte et descend, quand il inspire par le nez et expire par la bouche.
 - **Les Ballons (exercice de visualisation)** : le soir, au coucher quand l'enfant raconte des moments stressants vécus dans la journée > votre enfant visualise plusieurs ballons de couleur, chacun accroché par une ficelle. Dans chacun d'eux, il met un tracas et vérifie que le ballon est bien fermé par la ficelle avec le tracas à l'intérieur. Il imagine qu'il lâche les ballons dans l'air. Il souffle plusieurs fois jusqu'à ce que le ballon disparaisse ou éclate dans le ciel. « Comment te sens tu maintenant ? » demande le parent, « Tes tracas se sont ils envolés ? »



• **Retour sur les bénéfices** : estime de soi, confiance en soi > « J'aide mon enfant à s'évaluer : il dit ce qui l'a aidé à calmer sa peur, de quoi est-il fier, comment se sent-il à présent. »