

# Respiration profonde



## Préparez-vous

1. Assurez-vous que votre enfant est à l'aise, que ce soit en position debout ou assise. Encouragez-le à garder le dos droit, les épaules et la tête détendues.
2. Demandez à votre enfant de fermer les yeux, s'il le veut.
3. Dites-lui de poser ses mains à plat sur son ventre.



## Allez-y!

- Maintenant, demandez à votre enfant d'inspirer profondément par le nez, en gonflant légèrement le bas de son ventre.
- Montrez-lui comment ses mains se déplacent.
- Encouragez-le à retenir son souffle.
- En expirant lentement par la bouche, l'enfant sentira son abdomen qui rentre et ses mains aussi.
- Répétez 5 à 6 fois.
- Pratiquez la respiration profonde chaque fois que votre enfant semble stressé ou contrarié.



# Tempête de neige dans un sac



## Préparez-vous

1. Rassemblez des objets de la maison.
2. Rassemblez des pailles, des sacs refermables (ou un contenant transparent muni d'un couvercle dans lequel vous pouvez faire un trou pour y insérer une paille), du matériel léger pouvant flotter : morceaux de styromousse, plumes, paillettes et papier de soie.
3. Mettez plusieurs de ces petits objets dans le sac/contenant, fermez-le et insérez la paille dans le trou.



## Allez-y!

- Demandez à votre enfant de prendre une grande respiration.
- Soufflez doucement dans la paille.
- Regardez comment le matériel flotte à l'intérieur du sac/contenant. Cela ressemble-t-il à une tempête de neige, ou à autre chose?
- Répétez l'exercice.
- Demandez à votre enfant ce qu'il ressent quand il fait cette activité.



# Les charades des émotions



## Préparez-vous

1. Rassemblez un bol ou un autre contenant, du papier, des stylos/ crayons.
2. Sur des bouts de papier blanc, écrivez ou dessinez différentes émotions, en fonction de l'âge de votre enfant. Par exemple : heureux, triste, en colère, effrayé, anxieux, fatigué, frustré, etc. Mettez tous les bouts de papier dans le bol/contenant.
3. Toute la famille peut jouer à ce jeu!



## Allez-y!

- Expliquez les règles du jeu à votre enfant.
- Ensemble, choisissez la personne qui ira en premier. La personne choisie (« le comédien ») pigera un bout de papier dans le bol.
- Demandez à cette personne de lire le mot en silence, ou pour un enfant plus petit, aidez-le à lire l'émotion écrite.
- Ensuite, le comédien interprétera l'émotion sans utiliser de mots, et les autres joueurs devront essayer de deviner de quelle émotion il s'agit.
- Dès qu'un joueur a deviné la bonne réponse, c'est au tour du joueur suivant à piger dans le bol et à interpréter l'émotion choisie.

*Adaptations suggérées : Durant le jeu, ou même après, approfondissez la discussion sur les émotions. Quelques questions à poser : Quand est-ce que tu ressens cette émotion? Comment cette émotion affecte-t-elle ton corps?*



# Quelle est la température?



## Préparez-vous

1. Rassemblez du papier, des crayons de couleur ou des marqueurs.
2. Sur une feuille de papier, écrivez ou dessinez différentes émotions (p. ex., heureux, triste, en colère, excité).
3. Demandez à votre enfant de choisir une de ces émotions pour l'activité.



## Allez-y!

- Demandez à votre enfant de dessiner un grand thermomètre sur une feuille de papier.
- Inscrivez six points numérotés sur le thermomètre, en commençant par 0 en bas, jusqu'à 5 en haut.
- En haut de la feuille, inscrivez l'émotion choisie par votre enfant.
- Parlez-lui des différents niveaux d'intensité pour cette émotion : le niveau 1 est d'une faible intensité, et le niveau 5 est fortement intense. *Par exemple, si votre enfant a choisi la colère pour l'activité, le niveau 1 pourrait signifier « pas du tout en colère » tandis que le niveau 5 pourrait signifier « furieux ».*
- Décrivez une situation et demandez à votre enfant de se servir du thermomètre pour évaluer le niveau d'intensité qu'il pourrait lui-même ressentir face à une telle situation.
- Cette activité peut vous servir à différents moments pour aider votre enfant à reconnaître cette émotion et le niveau d'intensité qu'elle suscite.
- Fabriquez un nouveau thermomètre en vous servant d'une autre émotion.



# Moment de gratitude



## Préparez-vous

1. Rassemblez du papier et un crayon (facultatif).
2. Présentez l'activité à votre enfant. Par exemple, « Nous allons prendre quelques minutes pour discuter de certaines choses dans notre vie dont nous sommes reconnaissants ». Expliquez ce que signifie la gratitude.



## Allez-y!

- Donnez l'exemple à votre enfant en lui disant une chose dont vous êtes reconnaissant.
- Tout le monde partage ce dont il est reconnaissant, chacun à son tour.
- Répétez aussi souvent que vous le souhaitez.
- Prenez note des commentaires et affichez-les autour de la maison.



# Affirmations « à quatre doigts »



## Préparez-vous

1. Rassemblez du papier et un crayon (facultatif).



## Allez-y!

- Demandez à votre enfant de choisir quatre mots, que ce soit une phrase complète ou non, qui peuvent l'aider à se sentir calme et confiant.
- Exemples :
  - « Je suis aimé aujourd'hui »
  - « J'ai confiance en moi »
  - « Respire, écoute, sourit, aime »
  - « Je peux y arriver ».
- Expliquez-lui que chaque mot choisi correspondra à un doigt de sa main.
- Dites-lui de prononcer les mots (l'affirmation) à haute voix ou en silence, et de toucher chaque doigt avec son pouce; un doigt par mot. »
- Dites à votre enfant qu'il peut répéter l'affirmation aussi souvent qu'il le souhaite, à haute voix ou en silence.



# Pot de gentillesse



## Préparez-vous

1. Rassemblez un grand bocal transparent et des haricots secs, des billes, des petites pâtes alimentaires ou des petits bonbons (vous pouvez utiliser n'importe quels petits objets que vous trouverez dans la maison).
2. Expliquez à votre enfant que vous allez vous servir du pot pour recueillir des « actes de gentillesse » pour tous les membres de la famille qui participent au jeu.
3. Expliquez-lui ce que signifie un acte de gentillesse (p. ex., partager un jouet avec son frère ou sa sœur).



## Allez-y!

- Des haricots/items sont ajoutés au pot chaque fois que quelqu'un remarque qu'un acte de gentillesse est fait par un autre membre de la famille.
- N'oubliez pas d'informer tout le monde lorsqu'un de ces actes est remarqué.
- Le partage peut se faire quand la famille se réunit—à l'heure du souper, par exemple.

*REMARQUE : Les enfants peuvent facilement partager cette activité avec les grands-parents, les tantes, les oncles, les cousins et les amis durant les conversations au téléphone ou à l'internet.*



# Remarquer les choses positives



## Préparez-vous

1. Rassemblez du matériel pour écrire (notes autocollantes, papier, stylos, marqueurs, etc.).
2. Trouvez un contenant, un panier ou un bac pour recueillir des messages.
3. Expliquez à votre enfant ce que signifie un message positif et donnez-lui un exemple (*p. ex., Les dessins que tu fais me font sourire*).
4. Pratiquez en disant des messages positifs avec votre enfant.



## Allez-y!

- Décorez le panier, le bocal ou le bac qui vous servira de contenant pour les « messages positifs ».
- Encouragez votre enfant à écrire ou à dessiner des actes ou des commentaires positifs qu'il remarque.
- Durant la semaine, remplissez le contenant en y ajoutant les commentaires ou les dessins positifs que chaque personne entend ou remarque.
- Lisez les messages positifs du contenant lorsque tout le monde est réuni.



# Montrer et partager



## Préparez-vous

1. Cette activité est semblable à l'activité « Montrer et raconter » qui se fait souvent en classe, au cours de laquelle un élève apporte un article de la maison pour le présenter à la classe.
2. Rassemblez du matériel pour écrire (notes autocollantes, papier, stylos, marqueurs, etc.). (facultatif)



## Allez-y!

- Demandez à votre enfant de réfléchir à quelque chose à son sujet qu'il aimerait partager (p. ex., sa chanson préférée, quelqu'un qu'il admire, un talent spécial, ce dont il est reconnaissant).
- Encouragez votre enfant à partager ses pensées avec les autres membres de la famille.
- Tout le monde partage quelque chose, chacun à son tour.

*REMARQUE : Les enfants peuvent facilement partager cette activité avec les amis et les membres de la famille durant les conversations au téléphone ou à l'internet.*



# Messages inspirants en graffiti



## Préparez-vous

*REMARQUE : Si vous n'avez ni trottoir ni entrée en asphalte, mais pouvez quand-même aller à l'extérieur, vous pouvez utiliser de la boue, des bâtons, des cailloux ou d'autre matériel.*

1. Rassemblez des craies de trottoir (plusieurs couleurs, si vous en avez!)



## Allez-y!

- Allez à l'extérieur : trottoir, entrée ou autre espace à votre disposition.
- Demandez à votre enfant de penser à un message positif qu'il aimerait partager avec les autres.
- Encouragez-le à s'exprimer par mots et par dessins.
- Vous pouvez également amorcer une discussion avec lui sur l'impact positif que ces messages et dessins auront sur les piétons qui passeront par-là, et l'interroger sur les sentiments engendrés par cette activité!
- Si vous avez un téléphone muni d'une caméra, prenez quelques photos que vous pourrez partager avec d'autres personnes après que la pluie aura fait disparaître le message.



# Pause organisatrice



## Préparez-vous

1. Avec votre enfant, choisissez un endroit de la maison que vous voulez organiser.
2. Rassemblez tout le matériel nécessaire : des bacs, des étiquettes ou des sacs à ordures.



## Allez-y!

- Choisissez le moment propice pour faire ce travail avec votre enfant. Il se peut qu'il ait besoin de votre aide, dépendamment de son âge.
- Déterminez ce que vous allez organiser (p. ex., un placard, des jouets, des vêtements) et entamez une discussion sur l'importance de l'organisation (p. ex., *ce sera plus facile de retrouver les articles dont on a besoin*).
- Planifiez l'heure de la pause.
- Profitez de cette occasion pour discuter ensemble des pensées, des émotions, etc.
- Songez à une façon de fêter l'achèvement de la tâche (p. ex., *une « danse de la victoire », une gâterie*).
- Demandez à votre enfant comment il se sent après avoir accompli cette tâche.



# Arrêter, réfléchir, aller



## Préparez-vous

1. Rassemblez du papier, des revues, des ciseaux.
2. Fabriquez un feu de circulation avec votre enfant. Vous pouvez le dessiner, le construire ou trouver une photo réaliste.



## Allez-y!

Le feu de circulation vous aidera à résoudre les problèmes. Expliquez les trois couleurs :

**Le Rouge** signifie « arrêtes »! Quand un problème survient, on s'arrête.

- Respirer profondément
- Discuter de la nature du problème

**Le Jaune** signifie « réfléchis »!

- Ralentir, prendre quelques respirations profondes
- Réfléchir et discuter : quelles solutions sont possibles?

**Le Vert** signifie « vas-y »!

- Tester la solution choisie

Discutez des problèmes éventuels que votre enfant pourrait rencontrer et comment il pourra se servir du feu de circulation  
(p. ex., quand il se chicane avec sa sœur ou son frère, quand il veut un jouet, quand il veut manger une collation, quand il veut regarder la télévision maintenant).

Affichez le feu de circulation dans un endroit bien visible, comme sur le réfrigérateur. Chaque fois qu'un problème ou un conflit se pointera, encouragez votre enfant à se servir de cette aide visuelle et du processus qui s'y associe.

