

# Comment apaiser les enfants en périodes de stress



CAN-COPE: Calmer, Normaliser, Connecter & Espérer

## Apaisement

### Tout d'abord, calmez le corps

#### Respirez

Retenez votre respiration, puis expirez très lentement à travers vos lèvres.



#### Comment réguler la respiration ?

**Faites Attention** - à la manière dont l'air pénètre dans les poumons et en sort ; est-il chaud ? Froid ?

**Imaginez** - la forme, la couleur, et le mouvement de l'air.

**Introduisez un changement au rythme** - Lâchez l'air qui sort avec une expiration très lente à travers les lèvres. Vous pouvez faire le son "Chhhhhhh"

**Ajoutez le décompte à la respiration** - Inspirez - 1,2,3,4 ; Arrêtez - 1,2 ; Expiration longue et lente - 1,2,3...6.

**Avez-vous réussi ? excellent** - Répétez cet exercice plusieurs fois.

**Jouez avec des bulles de savon** - Expirez doucement pour créer un gros ballon.

**Sautez sur place** - Secouez votre corps, dansez avec la musique que vous aimez.

**Augmentez le contact physique** - Câlins et massages.

### Ensuite, apaisez vos pensées :

**Parlez de ce qui se passe** - Asseyez-vous avec les enfants à hauteur d'yeux, expliquez : utilisez des mots simples, ne les submergez pas d'informations, et terminez par un message d'espoir, par exemple : "Ensemble, nous sommes forts"



## Apaisement

### Réponses normales à une situation anormale.

**Expliquez aux enfants que les situations stressantes sont des situations désagréables** - dans de telles situations, des réactions telles que la peur, les tremblements, les pleurs, la nervosité, l'inquiétude, le refus de quitter la pièce ou la maison sont naturelles. Cela arrive à de nombreuses personnes, enfants et adultes.

**Il n'y a pas besoin d'avoir honte ou de s'inquiéter de vos réactions.** Nous pouvons nous aider à les réguler (voir la section relaxation).



## Société

**Encouragez les rencontres sociales** - Sur Zoom ou lors de visites réciproques.

**Proposez de faire du bénévolat et d'aider** - D'autres membres de votre communauté.

**Avoir des activités familiales conjointes** - Un repas, des jeux, des sports.

## Espérance

**Donner aux enfants un sentiment de contrôle sur la situation.** Donnez-leur des responsabilités et des tâches à la maison (comme la responsabilité de l'équipement de l'abri, une lampe de poche, de l'eau et des jeux). Encouragez-les à être actifs et à aider les autres à être actifs également.

**Rappeler aux enfants que c'est une situation temporaire et penser au futur retour à la routine** - quelles choses agréables aimerions-nous faire?

**Augmenter les jeux, le sourire et utiliser l'humour à chaque opportunité.**



## Mise en œuvre du calme et de la satisfaction dans votre routine quotidienne :

### Créez et maintenez une routine d'urgence:

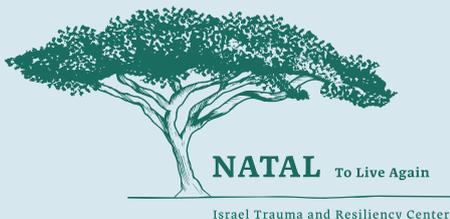
Décidez d'heures fixes pour vous réveiller et vous coucher, pour les rassemblements sociaux, le sport, les jeux, les activités familiales et la relaxation.



## Parents

N'oubliez pas de prendre soin de vous - en ce qui concerne l'alimentation, le sommeil et le soutien émotionnel - afin de pouvoir offrir à vos enfants le sentiment de sécurité et de tranquillité d'esprit dont ils ont besoin.

Nous recommandons de consulter des guides parentaux pour toute hésitation, préoccupation ou question.



[www.natalglobal.org](http://www.natalglobal.org)

Traduit cordialement par

