COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

TRUCS ET ASTUCES POUR RETROUVER MON CALME ET MON BIEN-ÊTRE

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

PERSONNES VISÉES : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

CONCEPTION

Line Massé
Claudia Verret

CQJDC
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

TRUCS ET ASTUCES POUR RETROUVER MON CALME ET MON BIEN-ÊTRE

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

PUBLIC CIBLE :

– Enfants du primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

– Difficultés à gérer les émotions intenses comme la frustration, la colère, la déception, l'inquiétude.
– Sentiment d'être envahi par ses émotions ou réactions intempestives.
– Seuil de frustration bas.
– Difficultés à atteindre la satisfaction de leurs besoins ou à accepter les contraintes imposées.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Aider l'enfant à trouver des moyens concrets pour gérer sa frustration et sa colère ou des émotions négatives intenses de façon à éviter de faire une escalade (explosion émotive) ou de retrouver un état de calme après avoir vécu un état intense.

CONCEPTION

Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières
Claudia Verret (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

CONTENU DE L'OUTIL

TRUCS ET ASTUCES POUR RETROUVER MON CALME ET MON BIEN-ÊTRE

Lorsqu'on est en colère ou frustré, on se sent souvent comme une bombe prête à exploser. Exploser n'est pas une solution, car cela peut entraîner des dégâts. On peut briser des choses ou nuire aux relations avec notre entourage. Personne n'aime être près d'une personne qui explose à tout bout de champ! Voici quelques trucs pour t'empêcher d'exploser ou te calmer lorsque tu te sens en colère ou frustré.

Respirer

La respiration est le moyen le plus simple de se calmer et on peut le faire dans n'importe quelle situation. Par contre, ce n'est pas n'importe quelle respiration qui peut calmer. Il faut que la respiration soit profonde et lente. Voici une technique simple de respiration qui pourra t'aider à retrouver ton calme.

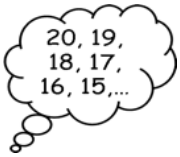
La respiration abdominale

1. Je mets mes deux mains de chaque côté de mon ventre.
2. J'expire pour vider mes poumons de leur air et laisser place à l'air frais.
3. J'inspire par le nez lentement et profondément.
4. Avec mes mains, je sens mon ventre gonfler comme un ballon.
5. Lorsque mon ventre est bien rempli, je retiens ma respiration 3 secondes.
6. J'expire doucement et lentement par le nez ou la bouche (comme si je voulais faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre).
7. Je recommence deux ou trois fois.

CONTENU DE L'OUTIL

Se changer les idées

Quand on se sent en colère, on n'arrête pas de penser à ce qui nous fâche ou à ce qui nous dérange, ou encore, à ce que l'on pourrait faire pour se venger. Loin de nous calmer, cela augmente encore plus la colère que nous ressentons. Pour se calmer, il faut que notre cerveau « change de poste ». Voici quelques idées simples pour changer de poste et permettre à ton cerveau de se centrer sur des idées plus positives.



Le compte à rebours. C'est très simple. Il s'agit de compter à l'envers. Pour les enfants de moins de 9 ans, il s'agit de compter à l'envers de 20 à 1. Pour les enfants plus vieux (10 ans et plus), on peut commencer le compte à rebours à 100 et compter par bonds de trois (100, 97, 94...) ou quatre.

L'imagerie positive. Il s'agit de t'imaginer dans un endroit où tu te sens bien (dans un bon bain chaud, près du foyer, etc.) ou de visualiser une scène apaisante (être avec des personnes que tu aimes, etc.) lorsque tu ressens de la colère. Penser à cette image peut t'aider à retrouver ton calme et à te couper des pensées qui nourrissent ta colère.

Faire une activité agréable. Faire une activité agréable qui demande de la concentration permet de se changer les idées et de ressentir du plaisir au lieu de rester pris dans l'émotion négative qui est ressentie. Voici quelques exemples d'activités apaisantes :

- Lire un livre ou une revue;
- Dessiner;
- Faire un mandala;
- Jouer avec des blocs Légo;
- Réaliser un jeu de patience;
- Visionner un film, une vidéo ou une émission de télévision.

Se retirer

Il s'agit pour toi de trouver un endroit où tu pourras t'éloigner de la source de ta colère ou de tes frustrations pour retrouver ton calme, par exemple :

À l'école : se coucher la tête entre tes bras sur ton bureau, aller dans le coin de lecture, aller dans le coin de retrait, aller dans le corridor, etc.

À la maison : s'asseoir seul au salon sur le fauteuil le plus confortable, aller se reposer dans sa chambre, aller se promener dehors, etc.

CONTENU DE L'OUTIL

S'apaiser physiquement

Quand on est en colère, notre corps est très tendu et on ne se sent pas bien. Pour retrouver son calme, on peut aussi essayer des moyens pour réduire les tensions physiques que l'on ressent.

L'exercice physique. Faire de l'exercice physique intense qui sollicite principalement notre cœur comme la course, la natation, le soccer, le hockey ou la bicyclette peut aider à libérer de l'énergie et réduire les tensions liées à la colère. Sauter sur un trampoline ou un ballon sauteur peut aussi faire des miracles. Détente assurée après s'être donné à fond !

Les moyens concrets. S'il n'est pas possible de faire de l'activité physique intense, on peut aussi utiliser d'autres moyens physiques pour libérer nos tensions. Voici quelques suggestions :

- Serrer une balle antistress;
- Se masser avec une balle de tennis ou une balle de massage;
- Jouer avec un « Tangle »;
- Se bercer sur une chaise berçante.
- Prendre un bain chaud;
- Chanter.

Il n'y a pas un moyen miracle qui fonctionne dans toutes les situations ou pour toutes les personnes. Il faudra que tu trouves ce qui fonctionne le mieux pour toi ou selon la situation dans laquelle tu te trouves.

LES MOYENS PROPOSÉS DANS CET OUTIL SONT TIRÉS ET ADAPTÉS DE :

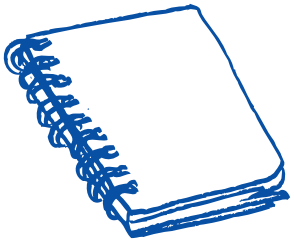
Massé, L., Verret, C., et Boudreault, F., avec la collaboration de Lanaris, C., Verreault, M., & Lévesque, M. (2012). *Mieux gérer sa frustration et sa colère*. Chenelière Éducation.

Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.

Ce texte est paru originalement dans La foucade et reproduit avec la permission du CQJDC :

Massé, L. et Verret, C. (2016, février). Des moyens simples pour m'apaiser afin d'éviter d'exploser. *La foucade, 16*(1), 16-17.

RESSOURCES UTILES

Papapositive.fr. (ND). *Le petit cahier de retour au calme*.

http://papapositive.fr/gratuit-le-petit-cahier-du-retour-au calme/?fbclid=IwAR25lHFvh8mCCW6ShQ3LB3-qvOCm5WdSThPiXsQhuWAG3GMSO9LgpBGeaj0