



Activité physique avec les enfants pour diminuer l'anxiété

Plusieurs études confirment que l'activité physique d'intensité modérée à élevée pratiquée durant 20 à 30 minutes aide à gérer le stress et l'anxiété.

Note: Explorer avec son enfant les différents moyens proposés et observer les changements. Chaque enfant est différent!





Pour faire dépenser de l'énergie à votre enfant à l'extérieur

Il n'y a rien de mieux que d'aller bouger dehors. Aller marcher avec l'enfant et orienter son attention sur des éléments de son environnement. Ceci lui permet d'être en contact avec la nature.

- Dépenser de l'énergie: courir, jouer dans la neige, faire du sport, etc.
- Ramasser des cocottes, des cailloux, des fleurs, des feuilles, des insectes, etc.
- Aller au parc.
- Se rendre sur le bord de l'eau et marcher dans le sable.
- Animer votre exploration: compter les éléments selon des catégories choisies (les insectes qui volent, les insectes qui ne volent pas...), trouver des objets de couleur, lancer des cailloux, faire des dessins dans le sable, etc.





Pour se connecter avec les sens

Proposer des activités de manipulation de différents matériaux afin d'aider l'enfant à relâcher ses tensions. Pendant ce temps, l'adulte est présent avec l'enfant et respire calmement. Graduellement, l'enfant suivra votre rythme de respiration et se sentira plus calme :

- Utiliser la pâte à modeler que l'on façonne rigoureusement (des recettes toutes simples sont disponibles sur Internet).
- Jouer dans l'eau avec des objets pour remplir, vider, tordre, et ajouter un peu de mousse ou du colorant. On peut simplement installer l'enfant sur une chaise devant l'évier de cuisine rempli d'eau.
- Jouer dans le sable, les feuilles ou la neige. (Peut être remplacé par des bacs de riz ou de pois).





Pour diminuer le niveau d'excitation ou de tension

- L'exercice du papillon: Mettre chacune de ses mains sur l'épaule opposée et faire de légers battements avec les mains en alternance pour imiter les ailes du papillon. Inviter l'enfant à porter son attention sur ce qu'il ressent, imaginer une scène apaisante ou un souvenir agréable (tiré du livre «Alex: surmonter l'anxiété à l'adolescence, voir exercice du papillon de miditrente»).
- Massage et automassage: L'enfant peut apprendre à le faire seul pour s'apaiser. Masser les mains, les pieds et les lobes d'oreilles a un effet relaxant et peut être fait par l'enfant lui-même. L'automassage permet à l'enfant de s'autoréguler sans dépendre de l'adulte.
- L'enfant devient une coccinelle et l'adulte lui fait des petits points sur le corps en exerçant une légère pression circulaire avec le dessus de la main (poing fermé).
- Contracter tous les muscles et les relâcher... On peut donner l'image d'un spaghetti dur et un spaghetti mou. Après quelques reprises, inviter l'enfant à sentir le bien-être dans son corps.
- Yoga: Le yoga est un bon moyen de prendre conscience de son corps. Ressentir son corps permet de mieux percevoir ses limites. Vous pouvez l'essayer avec les 35 fiches de Pédayoga!

