

JOUER À RESPIRER *Introduction*

DÉVELOPPER L'AUTORÉGULATION
CHEZ L'ENFANT

LES RESPIRATIONS: COMMENT ÇA
MARCHÉ

OBJECTIF :

- Apprendre à utiliser la respiration pour aider mon enfant à se sentir bien, calme et concentré

MATÉRIEL SUGGÉRÉ :

- Cartes d'activités imprimées et découpées (page 3 et 4)
- Plumes
- Bulles de savon

BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION :

- Réduit le stress et l'anxiété.
- Aide à se sentir bien, calme et détendu.
- Ralentit le corps et le cerveau.
- Facilite la gestion des émotions.
- Rend l'humeur plus stable.
- Aide à s'endormir.
- Augmente l'attention et la concentration.
- Facilite les apprentissages.

L'ERGOTHÉRAPIE

- Les ergothérapeutes aident les enfants à participer à leurs activités quotidiennes. Pour y arriver, nous intervenons entre autres pour modifier l'état dans lequel l'enfant se trouve afin d'augmenter sa disponibilité face à la tâche et à son environnement. C'est ce que nous appelons la CORÉGULATION.

LA CORÉGULATION

- Il s'agit d'une connexion entre deux personnes qui permet de transmettre son état afin d'aider l'autre personne à maintenir, modifier ou rétablir son propre état. La corégulation permet le développement de l'AUTORÉGULATION.

L'AUTORÉGULATION

- C'est la capacité à prendre conscience de son propre état et à le modifier afin de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Les RESPIRATIONS sont un moyen efficace pour développer l'autorégulation.

LES RESPIRATIONS

- Simples et faciles à enseigner, les respirations sont aisément apprises par les enfants.
- Elles apportent un CHANGEMENT IMMÉDIAT.

**LES RESPIRATIONS DOIVENT ÊTRE
APPRISES DANS LE CALME AVANT DE
POUVOIR ÊTRE UTILISÉES DURANT UNE
CRISE OU LORS D'AGITATION.**

JOUER À RESPIRER

Introduction

DÉVELOPPER L'AUTORÉGULATION CHEZ L'ENFANT (SUITE)

LES CONDITIONS GAGNANTES POUR ENSEIGNER LES RESPIRATIONS

1. Choisissez un **MOMENT** et un **ENDROIT** où votre enfant est calme et détendu.
2. **EXPLIQUEZ** le but des exercices. Vous pouvez lui parler de son superpouvoir et lui proposer de s'entraîner. Quelques minutes peuvent suffire.
3. Rendez l'activité **AMUSANTE** ou faites-en un **JEU**.
4. Ne forcez pas votre enfant à participer et **FÉLICITEZ** tous comportements positifs, aussi petits soient-ils.
5. Pour fonctionner, les respirations doivent être réalisées dans la **DÉTENTE**.
6. Enseignez plusieurs exercices afin de découvrir les **PRÉFÉRENCES** de votre enfant.
7. **PRATIQUEZ** régulièrement ses respirations préférées. Placez les cartes imagées bien en vue pour y penser.
8. **PLANIFIEZ** un moment où vous ferez des respirations, comme par exemple, après avoir fermé son écran ou avant de s'endormir.

COMMENT UTILISER LES CARTES IMAGÉES

- Imprimez et solidifiez les cartes au besoin.
- Choisissez 2 à 3 cartes pour commencer.
- Certaines activités requièrent du matériel. Assurez-vous de l'avoir en main.
- Présentez une carte à la fois et lisez la consigne.
- Faites l'activité proposée ensemble ou à tour de rôle.
- Observez les préférences de votre enfant.
- Demandez-lui quelle est sa respiration préférée.
- Placez la carte illustrant sa respiration préférée bien en vue et pensez à la pratiquer quand votre enfant est calme.



LA RESPIRATION : UN SUPERPOUVOIR

- La respiration est un superpouvoir que l'on peut utiliser partout et en tout temps pour se sentir mieux.
- On peut utiliser notre superpouvoir quand on se sent triste, nerveux, inquiet, irritable, en colère ou surexcité. La respiration aide à calmer son corps et sa tête.
- Un superpouvoir fonctionne mieux quand on sait qu'on l'a.
- On devient meilleur à utiliser notre superpouvoir lorsqu'on se pratique.

POUR ALLER PLUS LOIN

Visitez notre site internet pour d'autres suggestions et conseils ou obtenir un rendez-vous avec une de nos ergothérapeutes.

www.laboussolefamiliale.com

Jouer à respirer - Introduction

UN APPRENTISSAGE PAR ÉTAPES



Les bulles - Niveau 1

Souffle dans l'anneau pour faire des bulles.
Regarde-les voler.



La plume - Niveau 1

Souffle sur la plume pour la faire voler.
Regarde-la voler.



Les bulles - Niveau 2

Fais semblant de tenir un bâton et souffle
pour faire semblant de faire des bulles.



La plume - Niveau 2

Fais semblant de tenir une plume
dans ta main et souffle pour faire semblant
de la faire voler.



Les bulles - Niveau 3

Souffle *DOUCEMENT* pour former
de grosses bulles. Souffle *FORT*
pour former de petites bulles.



La plume - Niveau 3

Souffle *DOUCEMENT* sur la plume afin qu'elle
ne tombe pas de ta main. Souffle *FORT* sur la
plume pour la faire s'envoler.

Jouer à respirer - Introduction

S'AMUSER À FAIRE SEMBLANT ET À CONTRÔLER SON SOUFFLE



LA BOUSSOLE
FAMILIALE
COM

Le bol de soupe

Fais semblant que tu tiens un bol de soupe chaude. Souffle **DOUCEMENT** sur ta soupe pour la faire refroidir.



LA BOUSSOLE
FAMILIALE
COM

Les 5 chandelles

Fais semblant que tes doigts sont des chandelles. Souffle **DOUCEMENT** sur tes doigts, un à la fois, pour éteindre les chandelles.



LA BOUSSOLE
FAMILIALE
COM

La trompette

Fais semblant que tu tiens une trompette. Souffle **TRÈS FORT** dans ton poing fermé pour essayer de la déboucher.



LA BOUSSOLE
FAMILIALE
COM

Le petit chien

Fais semblant que tu es un petit chien. Respire **RAPIDEMENT** par la *bouche* en sortant la langue.



LA BOUSSOLE
FAMILIALE
COM

La potion magique

Fais semblant de faire une potion magique. Avec ou sans paille, souffle **DOUCEMENT** sur l'eau pour faire de petits bouillons. Souffle **FORT** pour en faire des gros.



LA BOUSSOLE
FAMILIALE
COM

Le dragon

Fais semblant que tu es un dragon. Inspire **PROFONDÉMENT** par le **NEZ** en gonflant le ventre. **SORS LA LANGUE** et souffle comme un dragon.

NOUS AIDONS LES PARENTS À AIDER LEURS ENFANTS

Grâce à des services en ligne personnalisés, nos ergothérapeutes vous accompagnent dans la recherche de solutions adaptées à votre situation afin d'améliorer le fonctionnement et le développement de votre enfant.



CONDITIONS D'UTILISATION ET DROITS D'AUTEUR

Ce produit protégé par les droits d'auteur. Il est destiné à une utilisation personnelle. Vous pouvez l'utiliser avec vos enfants, vos élèves ou vos clients. Toutefois, vous ne pouvez pas le modifier ou le copier dans le but de vous l'approprier, de retirer notre nom ou d'inscrire le vôtre.



COMMENT PARTAGER CE DOCUMENT

Merci de ne pas distribuer ce matériel à vos collègues et amis. Si vous souhaitez le partager, vous pouvez le faire en les dirigeant vers notre site internet ou notre communauté. Vous permettrez ainsi à d'autres de découvrir des ressources qui pourraient leur être utiles.

www.laboussolefamiliale.com/boutique



COMMENT CONSULTER UNE DE NOS ERGOTHÉRAPEUTES

Obtenez un PREMIER RENDEZ-VOUS GRATUIT pour discuter avec une de nos ergothérapeutes. Vous saurez ainsi si nos services peuvent vous convenir.

www.laboussolefamiliale.com/prendre-un-rendez-vous-gratuit/

Pour aller plus loin



INFOLETTRE



SITE INTERNET



YOUTUBE



FACEBOOK

www.laboussolefamiliale.com

ergo@boussolefamiliale.com