

Menu d'activités régulatrices

Des idées simples pour le matin avant l'école et le retour à la maison.

Le corps et les émotions fonctionnent ensemble. Selon le moment de la journée, votre enfant peut avoir besoin de s'apaiser, de se réveiller ou de se remettre en ordre avant d'entreprendre une tâche. Choisissez une ou deux activités dans la catégorie qui correspond à son état du moment. Une activité dure généralement de deux à dix minutes.

1 Activités qui calment

Utiles au retour de l'école, avant les devoirs ou au moment du coucher, lorsque votre enfant est agité, irritable ou submergé.

- Se blottir sous une couverture lourde ou se faire un « sandwich » entre deux coussins.
- Boire un smoothie ou un yogourt à boire avec une paille.
- Pétrir de la pâte à modeler, de la pâte à pain ou une balle antistress.
- Pousser contre un mur en comptant jusqu'à dix, puis relâcher.
- Prendre cinq grandes respirations en gonflant le ventre, comme pour faire des bulles.
- Se bercer, écouter une musique douce ou tamiser les lumières.



2 Activités qui éveillent

Utiles le matin, lorsque votre enfant est lent à démarrer, endormi ou peu disponible pour se préparer.

- Sauter sur place, à la corde à danser ou sur un petit trampoline.
- Danser sur deux ou trois chansons rythmées.
- Marcher ou courir dehors, même cinq minutes.
- Manger une collation croquante ou froide (pomme, craquelins, glaçons à sucer).
- S'asperger le visage ou les mains avec de l'eau fraîche.
- Faire une course d'obstacles improvisée dans le salon.



3

Activités qui organisent

Utiles avant une tâche qui demande de la concentration, comme les devoirs, ou lors des transitions entre deux activités.

- Transporter le panier à linge, un sac d'épicerie ou une pile de livres.
- Monter et descendre l'escalier quelques fois.
- Se déplacer à quatre pattes ou imiter la marche des animaux.
- Tirer ou pousser un objet lourd, comme une chaise ou un traîneau.
- Faire une tâche courte avec un début et une fin claire (mettre la table, ranger les souliers).
- Compléter un casse-tête ou un jeu de construction en silence.

**1**

Observer l'état

Agité, endormi ou dispersé : la catégorie découle de ce que vous voyez.

2

Laisser choisir

Une ou deux activités, de deux à dix minutes, choisies par l'enfant.

3

Nommer l'effet

Mettre des mots sur ce qu'il ressent, avant ou après l'activité.

Suggestions aux parents

Affichez ce menu à la vue de votre enfant et laissez-le choisir lui-même son activité. Le fait de choisir soutient son autonomie et l'aide progressivement à reconnaître ce dont il a besoin. Vous pouvez ajouter dans les espaces libres les activités qui fonctionnent particulièrement bien chez vous.

Chaque enfant réagit à sa manière. Une activité qui apaise un enfant peut en stimuler un autre. Observez l'effet obtenu et conservez ce qui fonctionne. Si votre enfant refuse une proposition, offrez-lui un choix entre deux options plutôt qu'une consigne unique.

Ces activités agissent sur l'état du corps. Elles ne remplacent pas les mots : nommer avec votre enfant ce qu'il ressent, avant ou après l'activité, l'aide à faire des liens entre ses sensations et ses émotions.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un groupe sur la gestion des émotions se tiendra du 25 octobre au 22 novembre, les dimanches matin, pour les 6 à 8 ans et les 9 à 12 ans. Les enfants y explorent des stratégies de ce type et apprennent à mieux reconnaître leurs émotions. Écrivez-moi pour manifester votre intérêt.