Fiche 5 : Piqûre pas de stress

Activité courte	**Activité longue**
7-9 ans	
Gérer son stress Communiquer de façon constructive Réguler ses émotions	

Matériel

- Annexe

Introduction :

La vaccination peut mettre l'enfant dans un état émotionnel qu'il a du mal à gérer. A travers les différents temps d'animation, les enfants sont invités à s'interroger sur les sources de leur stress et ce qu'ils mettent déjà en place pour y faire face. L'enfant est ensuite invité à tester différentes techniques qui pourraient l'aider à surmonter son stress.

Objectifs :

- Identifier les situations stressantes face à la vaccination
- Identifier les ressources à disposition pour y faire face
- Tester de nouvelles techniques de gestion du stress qui pourront être réutilisées

Techniques utilisées :

- Je me sens...quand....
- Boite de retour au calme

Déroulé de l'animation :

30 min **Temps 1 : Je me sens...quand...**

Les participants sont installés en cercle. Tour à tour, chaque participant s'exprime et complète la phrase suivante : *"Quand je dois aller me faire vacciner, je me sens ..."*
L'animateur peut demander à l'enfant de décrire la situation concrète, qu'est ce qui se passe, comment il se sent, à quoi il pense quand il vit cette situation.
L'animateur explique ce que sont les émotions et comment un état émotionnel négatif peut être surmonté.

15 min **Temps 2 : Quelle technique j'utilise déjà**

L'animateur invite les enfants à partager/proposer des solutions pour gérer leurs émotions à ce moment-là.
L'animateur devra être attentif à la répartition de la parole : les enfants ne proposeront qu'une seule idée à la fois et à tour de rôle.

15 min **Temps 3 : Boîte de retour au calme**

Les participants pourront expérimenter des techniques de retour au calme (annexes 5.1 et 5.2):

- 1 posture de yoga
- 1 exercice de respiration
- 1 coloriage

Explication des émotions : Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non. Ainsi, si la situation est désagréable, nous adopterons un nouveau comportement pour modifier la situation. Il est donc important d'accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions et de ne pas l'empêcher de les exprimer.

Pour aller plus loin :

- 100% yoga des petits
- Les cahiers Filliozat. Mes émotions

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.1 : Techniques de retour au calme

POSTURE DE YOGA

La posture de l'enfant

Proche de la position foetale, la posture de l'enfant est une posture relaxante. Elle permet de détendre le corps et l'esprit.

Pour la pratiquer :

1. Pose tes fesses sur tes talons
2. Étire tes bras en avant, en posant tes mains à plat sur le sol. Ton front doit reposer sur le sol pour détendre ton cou
3. Tu peux maintenir cette posture si tu le souhaites.

EXERCICE DE RESPIRATION

Le gâteau d'anniversaire

Imagine qu'il y a un gâteau d'anniversaire devant toi. Il y a une bougie sur ce gâteau.

Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.

Tu peux recommencer autant de fois qu'il y a de bougies à souffler selon ton âge.

L'expiration étant prolongée, cet exercice a un effet relaxant.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.2 : Coloriage

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.2 : Coloriage

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)