

Fiche 5 : Piqûre pas de stress

Matériel

- Annexes

Introduction :

La vaccination peut mettre les personnes dans un état émotionnel qu'il a du mal à gérer. A travers les différents temps d'animation, les participants sont invités à s'interroger sur les sources de leur stress et ce qu'ils mettent déjà en place pour y faire face. Le participant 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

Activité courte

Activité longue



7-9 ans

Renforcer sa conscience des émotions
Réguler ses émotions et son stress
Développer des relations constructives

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'intervenant peut demander au participant 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'intervenant explique ce que sont les émotions et comment un état émotionnel négatif peut être surmonté.

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

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

L'intervenant invite les participants à partager/proposer des solutions pour gérer leurs émotions à ce moment-là. L'intervenant devra être attentif à la répartition de la parole : les participants 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

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

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.

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

Annexe 5.2 : Coloriage



Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

Annexe 5.2 : Coloriage



Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?