

Je respire - Les trucs du papillon

Recommandation pour l'utilisation de l'outil

Nous avons eu envie de vous fabriquer un outil psychoéducatif que vous pourrez utiliser à l'école ou à la maison. L'anxiété est une problématique fréquente auprès des personnes qui présentent un trouble du spectre de l'autisme (TSA), mais aussi auprès des enfants en général. Les respirations profondes sont utilisées dans cet outil pour aider le jeune à retrouver un niveau de calme. Cette technique peut s'adapter facilement à la réalité de chaque jeune.

Comment utiliser : « Je respire - Les trucs du papillon »?

Nous vous conseillons de consacrer un petit coin calme dans votre milieu, loin de tous stimuli, avec ces consignes affichées. Vous pourrez accompagner l'enfant ou l'adolescent à travers les étapes de la respiration profonde. Les illustrations visuelles lui permettront de mieux comprendre ce qu'il doit faire.

La première action 1. « Inspirer » ressemble beaucoup à l'action de sentir le parfum d'une fleur. La deuxième action : 2. « Je retiens mon souffle 3 secondes » est symbolisé par une image d'attente. Vous pouvez accompagner le jeune en comptant à voix haute : « 1 papillon, 2 papillons, 3 papillons », afin qu'il apprenne ensuite à le faire par lui-même. L'action 3. « J'expire » est illustré par l'action de souffler des bulles. Pour soutenir l'enfant ou l'adolescent à bien réussir les étapes, il est important d'être un modèle. N'hésitez pas à faire les étapes avec lui. Si le jeune a des difficultés, vous pourriez également mettre de véritables objets pour le soutenir (une fleur en plastique, des bulles). Il est important d'accompagner l'enfant ou l'adolescent dans cette démarche, de faire du modelage et de s'assurer qu'il fait bien les actions pour une efficacité accrue de l'intervention.

La feuille #2 vise à structurer visuellement la séance de respirations. Le jeune peut ainsi voir qu'il doit répéter 5 fois les respirations. Il pourra, à la fin de chaque respiration complétée, coller une image carrée de papillon (vous pouvez plastifier la feuille #2 et les images carrées (#3) et leur apposer des velcros) à l'endroit prévu à cet effet sur la première feuille. Il saura alors qu'après 5 respirations profondes il a terminé. Cela structure le temps de la séance, définissant un début et une fin claire.

Nous vous recommandons d'utiliser le coin calme et de pratiquer les respirations quand l'enfant ou l'adolescent se sent bien et est dans un état calme. Il apprendra ainsi à aimer son coin calme et le percevra comme un lieu agréable. Il est recommandé d'utiliser cet outil en prévention et non pas uniquement à la suite d'une désorganisation. On veut que le jeune s'approprie cette démarche, qu'il apprenne à bien respirer pour qu'il arrive à le faire lui-même lorsqu'il en a besoin.

Vous pouvez utiliser les 2 feuilles ou seulement la première selon le niveau et la compréhension de votre enfant ou adolescent. Bonnes respirations! 😊

L'équipe de l'effet papillon Service de psychoéducation

www.leffetpapillon-psychoeducation.com

Pour en savoir plus sur l'anxiété, vous pouvez consulter ces références :

- Le centre d'études sur le stress humain de l'institut universitaire en santé mentale de Montréal (www.stresshumain.ca) s'intéresse au développement des connaissances sur le stress humain.
- L'encyclopédie sur le développement de l'enfant (www.enfant-encyclopedie.com/anxiete-et-depression/theme-complet) est un site internet sur lequel on retrouve plusieurs études scientifiques traitant du développement de l'enfant.