

Activités pour le bien-être des enfants

En famille

En milieu
de loisirs

En milieu
scolaire et
extrascolaire

En institution
d'accueil de jour
ou de nuit

**Pour promouvoir le
développement social
et émotionnel des
enfants de 3 à 8 ans**

Les enfants, comme les adultes, doivent faire face à des situations difficiles qui surgissent dans leur vie quotidienne.

A ces moments, l'enfant passe d'un état de bien-être à un état de stress engendrant du mal-être. Heureusement, le plus souvent, cet état de mal-être est passager et l'enfant retrouve, sans dommages, son bien-être habituel. Néanmoins, selon les contextes, l'ampleur de la situation, la personnalité de l'enfant et l'attitude de son entourage, son état de mal-être perdure parfois très longtemps et son équilibre mental est mis en péril.

Des travaux de recherche ont montré que les conséquences négatives des événements stressants peuvent être évitées, grâce à l'utilisation, par les enfants, de mécanismes d'adaptation appropriés.

A la fin des années 90, sur proposition d'une équipe internationale de consultants, Partnership for Children, une ONG anglaise, œuvrant principalement dans le domaine de la promotion de la santé mentale des enfants, a édité et diffusé dans le monde, un programme mettant l'accent sur la mise en place de stratégies d'adaptation aussi appelées « coping ».

Il existe deux grands types de **coping**.

L'un centré sur le problème, qui vise à réduire les exigences de la situation ou à augmenter ses propres ressources pour mieux y faire face ; l'autre, centré sur l'émotion, qui comprend les tentatives pour réguler les tensions émotionnelles induites par la situation.

À partir des recommandations de l'équipe d'experts, des auteurs, des illustrateurs, de même que des spécialistes dans le domaine de la psychologie et de l'éducation, les différentes composantes du programme ont vu le jour.

En 2023, le programme était traduit dans plusieurs langues et plus de 2 millions d'enfants, vivant dans plus de 30 pays à travers le monde, en ont bénéficié.

Des outils de promotion de santé mentale des enfants

Depuis 2010, l'**ASBL Educa santé** met en place des formations, destinées aux enseignants des écoles fondamentales en Fédération Wallonie Bruxelles, afin qu'ils implantent ces outils et diffuse un ensemble d'activités pour le bien-être des enfants.

Les amis de Zippy, pour les enfants de **6 et 7 ans**, permet d'intervenir en amont des difficultés en misant sur les forces des enfants et en agissant avant que les comportements inadaptés se cristallisent et entravent de façon importante leur fonctionnement.



Les amis de Pomme, pour les enfants de **8 et 9 ans**, fait suite à l'outil « Les amis de Zippy ».



Passeport, s'équiper pour la vie, pour les enfants de **10 et 11 ans**, élargit la gamme des sentiments et le répertoire des capacités. Le but est, que l'enfant puisse modifier les situations vécues difficilement.



Les événements, survenus durant la crise Covid, ont stimulé la réflexion sur les modes de communication avec les enfants via les adultes qui leurs sont proches, y compris les parents.

C'est à leur intention, que l'**Asbl Educa santé** a traduit et adapté des fiches d'activités, réalisées par Partnership for children.



Dans le but de renforcer l'accessibilité et l'utilisation de ces activités, l'**Asbl Educa Santé** a réalisé une mallette pédagogique, les rassemblant sous forme de fiches, adaptées aux enfants de **3 à 8 ans**.

Parler des pertes et leur faire face

- 1P Les souvenirs
- 2P Quand je serai plus vieux
- 3P Le coin cocoon pour lire
- 4P Penser à toi
- 5P Aider un ami
- 6P Se rappeler quelque chose
- 7P Faire face à la mort d'un être cher
- 8P Carte de sympathie
- 9P La chaîne des coeurs

Être bons amis

- 1A Nos amis
- 2A Le temps d'une histoire
- 3A Cercle des compliments
- 4A Les 5 meilleurs amis
- 5A Le pique-nique de Mr Ours
- 6A Mini moi...mini toi
- 7A Améliorer les amitiés
- 8A Qu'est ce qui fait un bon ami

Jouer en

- 1J Conge
- 2J Sauver
- 3J Se tré
- 4J Je cho
- 5J Cacher
- 6J Le sac
- 7J Le gro
- 8J Vois-tu

Des solutions pour se sentir mieux

- 1S Mon cercle d'aide
- 2S Le bon moment pour en parler
- 3S La course d'obstacles
- 4S Toutes les couleurs de l'arc-en-ciel
- 5S Construction de tanière
- 6S Rester connecté
- 7S Qui peut m'aider ?
- 8S Relax
- 9S Boîte à outils des sentiments
- 10S Relax !
- 11S Trouver une bonne solution
- 12S Mon trousseau de solutions
- 13S Moyens pour se sentir mieux
- 14S Le bocal à soucis
- 15S Qu'est ce qui est parti ?

ensemble

l'école !

les jouets !

mousser et danser

isis

r et chercher

à histoires

upe de cuisine

u ce que je vois ?

Reconnaître et exprimer ses sentiments

1E Visages de la nature

2E Dé des sentiments

3E Trésors spéciaux

4E La boîte des sentiments

5E L'heure de l'histoire : "Je ressens"

6E Comprendre la colère

7E Les sentiments positifs

8E Reconnaître les sentiments

9E A à Z des sentiments

10E Là où nous ressentons nos sentiments

11E Journal de nos sentiments

12E Montrer tes sentiments

13E Tableau des sentiments

14E Jeu de conversation

Accepter et se préparer aux changements

1C Repérer les différences

2C Faire face au changement

3C Déménagement

4C Le bon et le mauvais

5C Regarde comme nous avons changé

6C Mon ami âgé

7C Tout change

8C Faire mon sac

9C C'est moi !

10C Une journée à la maternelle

Tout savoir sur la mallette et les activités

Des activités qui mettent l'accent sur la prise de conscience chez l'enfant, de la possibilité de choisir ses propres stratégies d'adaptation et qui montrent qu'il existe plusieurs stratégies à combiner les unes aux autres.

Approche pédagogique

Les fiches d'activités développent une approche positive, qui consiste à encourager les enfants à faire leur propre exploration, à penser par eux-mêmes et à se poser des questions sur les solutions qu'ils mettent en place pour trouver des issues face aux difficultés rencontrées.

L'enfant, lui-même, est amené à vérifier si les solutions qu'il choisit répondent aux questions suivantes :

- *améliorent-elles la situation ou m'aident-elles à me sentir mieux ?*
- *respectent-elles les autres, ne font-elles de tort à personne, ni à moi-même ?*

Public

Les fiches d'activités sont destinées aux adultes, professionnels ou non, qui sont en contact régulier avec les enfants et peuvent être utilisées par les uns et les autres en fonction du contexte :

lieu, temps disponible, compétences d'animation, objectif poursuivi, nombre d'enfants, ...

Les activités sont adaptées aux enfants entre 3 et 6 ans et seront sélectionnées en fonction de l'âge et du développement cognitif, affectif et relationnel de ceux-ci.

Mode d'emploi

La sélection des activités s'effectue selon des approches différentes :

- *par thématique :*
utiliser une partie ou l'entièreté des fiches reprises dans une des 6 thématiques
- *par type d'activités :*
choisir des fiches en fonction des compétences d'animation, des contextes et des besoins et demandes des enfants
- *par objectif :*
sélectionner des activités complémentaires et progressives pour l'atteinte d'un résultat attendu

De quoi parle-t-on ?

De l'adaptation, un processus qui se met en place dès qu'un événement, qui dépasse nos moyens habituels à y faire face, se produit.

Quels sont les événements potentiellement stressants, les plus souvent rencontrés par les enfants ?

- La rentrée scolaire et le passage d'un niveau scolaire à un autre
- A l'école, les tensions avec les amis, les violences dans la cour de récréation, les moqueries et les insultes
- La pression des résultats scolaires : par les parents, par les enseignants, par soi-même
- Les événements de la vie familiale : le divorce des parents, le décès d'un proche, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, un déménagement, la perte d'un animal de compagnie
- Les habitudes de vie défavorables à l'équilibre physique et mental : excès d'écrans, alimentation déséquilibrée, manque de sommeil, manque ou excès d'exercices physiques, ...

Quelles peuvent être les réactions d'un enfant dépassé par un événement ?

- Des réactions physiques comme des tics, bégaiement, crises d'asthme, insomnies, agitation, maux de tête, de ventre
- Des réactions émotionnelles : dépression, anxiété, épuisement mental, irritabilité, colère, tristesse

Quelles sont les situations les plus difficiles à vivre par l'enfant ?

- Faire face à des difficultés d'apprentissage et se sentir responsable de ce qui arrive, avoir du mal à gérer ses émotions, développer une faible estime de soi-même
- Etre atteint d'un traumatisme suite à un accident ou d'une maladie chronique et souffrir de peurs, de phobies ou d'angoisse émotionnelle
- Etre sur-stimulé et enchaîner beaucoup d'activités, avec des performances attendues à l'école, au sport, dans les activités artistiques...
- Etre sous-stimulé, s'ennuyer, subir des privations matérielles
- Etre exposé au bruit, à des pollutions, à l'insécurité



Avec le soutien de



Un projet du plan de
relance de la Wallonie



© 2020 Partnership for Children.
Registered Charity number: 1089810

Pour plus d'informations

 coordination@educasante.org

 Educa santé - Promotion
de la santé et du bien-être
émotionnel des enfants

Pour voir d'autres outils

www.estimesoietdesautres.be/outils.html

©Juin 2024 ASBL Educa Santé, numéro de dépôt: 000740702