



# Prenons une pause : utiliser un coin calme à la maison



## Un coin calme permet à un enfant de se calmer et de prendre une pause.

Il s'agit d'une stratégie qui peut être utilisée lorsque les enfants se sentent anxieux, stressés ou débordés. Les familles peuvent aider leur enfant à apprendre à prendre une pause dans les activités ou les interactions qui leur posent problème. Tout comme les adultes, les jeunes enfants peuvent réagir au stress, à la frustration et à la déception en se mettant en colère, en criant, en refusant l'aide des adultes ou en adoptant d'autres comportements problématiques. Les adultes peuvent utiliser des stratégies bénéfiques comme le dialogue intérieur, la respiration profonde ou la pause lorsqu'ils ressentent le besoin de prendre une pause et de se calmer. Le coin calme offre aux enfants un endroit où ils peuvent se libérer de leurs émotions fortes et commencer à se sentir calmes et prêts à interagir avec les autres.

## La mise en place

Le coin calme ne requiert pas nécessairement beaucoup d'espace. Il peut s'agir d'une chaise que votre enfant préfère, d'un groupe de jouets que votre enfant aime et qui se trouve dans une chambre, ou d'un endroit où vous placez un panier de jouets apaisants. La seule exigence est qu'il s'agisse d'un endroit calme, éloigné des interactions avec les autres et apaisant pour l'enfant.

Lorsque vous créez votre coin calme, pensez aux objets que votre enfant utilise déjà pour se calmer. Il peut s'agir d'animaux en peluche, d'un oreiller préféré, d'un puzzle, de jouets compressibles ou de livres. Placez-les dans le coin calme.

Montrez à votre enfant que vous avez créé un endroit pour se calmer et faites-lui savoir qu'il peut utiliser cet endroit lorsqu'il a besoin de *se sentir mieux*. Vous pouvez expliquer à votre enfant que, parfois, vous allez dans un endroit calme qui vous aide à vous sentir mieux (par exemple, *Quand je me sens frustré par mon travail, je m'allonge parfois sur le canapé*).

Encouragez votre enfant à jouer avec ce que vous avez mis dans le coin calme. Vous pouvez ajouter un élément visuel qui aide l'enfant à respirer profondément ou un scénario social comme *Thomas la tortue* qui pourrait aider votre enfant à se calmer.

Encouragez votre enfant à se familiariser avec le coin calme lorsqu'il est calme. Il aura ainsi l'occasion d'explorer les objets qui s'y trouvent et de trouver ce qui est le plus apaisant et calmant.

Lorsque vous pensez que votre enfant pourrait bénéficier du coin calme, rappelez-lui qu'il peut s'y rendre pour se sentir mieux ou guidez-le vers le coin calme (par exemple, "Je vais t'aider à te rendre à ton coin calme pour que tu te sentes mieux").



## Conseils pour l'utilisation du coin calme

▶ **Le coin calme n'est pas utilisé pour les punitions.**

N'envoyez pas votre enfant à cet endroit et n'utilisez pas le coin calme comme une punition (par exemple, "Si tu ne te calmes pas, tu devras aller au coin calme"). Les instructions que vous donnez à votre enfant concernant l'utilisation du coin calme doivent le soutenir (par exemple : *On dirait que tu te sens vraiment frustré en ce moment. Je peux t'aider à aller au coin calme pour que tu te sentes mieux.*).



▶ **Aidez les enfants à utiliser la zone de calme AVANT qu'ils ne fassent une crise ou une colère.**

Essayez de remarquer quand votre enfant est au bord de la frustration ou commence à se sentir débordé et redirigez-le vers le coin calme. Soyez attentif aux signes tels que des pleurs, des cris ou d'autres comportements qui se produisent avant que votre enfant ne ressente des émotions très fortes, afin de savoir quand le coin calme peut l'aider à se sentir mieux.



▶ **Lorsque votre enfant est dans le coin calme, essayez de limiter les interactions et les distractions.**

Expliquez à tous les membres de la famille qu'ils ne doivent pas interagir avec l'enfant qui utilise le coin calme.



▶ **Parlez de son utilisation du coin calme avec votre enfant une fois qu'il est calme.**

Donnez une rétroaction et une attention positive à votre enfant pour avoir utilisé le coin calme (par exemple : *J'ai remarqué que tu lisais un livre dans le coin calme. On dirait que la lecture d'un livre t'a aidé à te sentir mieux.*).



▶ **Une fois que votre enfant est calme, discutez de ses émotions.**

Aidez-les à comparer ce qu'ils ont pu ressentir avant et après avoir utilisé la zone de calme (par exemple : *Avant d'aller dans la zone de calme, tu pleurais et tu étais très triste. Comment te sens-tu maintenant?*).