



Suggestions de pratiques propres au **développement émotionnel** du CEBM selon chaque palier – **Maternelle 4 et 5 ans**



| Palier 1 – Pratiques universelles | Palier 2 – Pratiques ciblées | Palier 3 – Pratiques individualisées |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">❑ Proposer un accompagnement universel pour l'ensemble du groupe qui est relatif au développement émotionnel, durant les heures de classe❑ Offrir des opportunités en termes de développement émotionnel, qui vont au-delà de l'accent mis sur la corégulation❑ Tenir compte des différences existantes entre l'enfant de 4 ans et celui de 5 ans❑ Encourager l'expression de toutes les émotions, car chacune est nécessaire pour atteindre un équilibre (p.ex. telles les couleurs et les nuances d'un arc-en-ciel)❑ S'assurer de ne pas catégoriser les émotions (association à une connotation négative) qui ferait émerger la culpabilité et/ou la honte liée à l'expression de certaines de ces émotions (p.ex. ne pas attribuer la couleur rouge à la frustration)❑ Allouer des périodes destinées aux activités exutoires et à l'extériorisation des émotions par le biais de différents terrains de jeux (p.ex. le guide d'accompagnement « Inside Out » rédigé par Hannah Beach)❑ Faire correspondre le mot adéquat à l'expérience émotionnelle (il est possible d'avoir recours à des personnages et des histoires pour démontrer des exemples)❑ Aider l'enfant au palier 1 à se sentir « suffisamment » en sécurité (p.ex. au moyen de l'accueil/l'engagement et le positionnement de l'adulte, ainsi que des structures et des routines prévisibles) afin qu'il se connecte à ses émotions et en prennent conscience (connexion corps-esprit) | <ul style="list-style-type: none">❑ Offrir un accompagnement ciblé en « petits groupes » (2 à 4 enfants) propre au développement émotionnel, soit en classe (lors des activités organisées en stations), ou dans un endroit alternatif (pendant la récréation/ le dîner qui ont lieu à l'intérieur ou à l'extérieur)❑ Aider l'enfant au palier 2 à se sentir « suffisamment » en sécurité et à acquérir « assez » de douceur (p.ex. au moyen de points-de-contact et d'autres rituels d'attachement ciblés, du positionnement de l'adulte au palier 2, etc.) afin d'entrer en contact et devenir conscients de ses émotions (connexion corps-esprit)❑ Mettre en place une diversité de terrains de jeux pour exprimer les émotions (p.ex. jeux de rôle, masques, marionnettes, etc.). Cette pratique peut se faire à l'extérieur sous forme de jeux ou d'activités (consulter le guide des outils relatifs à la frustration du CEBM pour obtenir des idées d'activités et de matériel)❑ Proposer une variété d'activités artistiques créatives portant sur les émotions (p.ex. musique, danse, peinture, coloriage, etc.)❑ Fournir de nombreux outils pour illustrer les émotions (p.ex. miroir, photos, cartes d'émotions avec de 'vrais' visages d'enfants, livres pour enfants, etc.) | <ul style="list-style-type: none">❑ Offrir un accompagnement, sur une base individuelle, qui soit personnalisé et intensifié, et destiné au développement émotionnel, dans un lieu alternatif❑ Prévoir un espace alternatif pour permettre à l'enfant d'explorer et de nommer ses émotions (p.ex. le coin des émotions au sein du centre de soutien bienveillant (CSB))❑ Aider l'enfant au palier 3 à se sentir « suffisamment » en sécurité et à acquérir « assez » de douceur (p.ex. grâce aux points-de-contact et d'autres rituels d'attachement personnalisés, le positionnement de l'adulte au palier 3, à s'assurer que l'adulte soit adéquatement régulé, etc.) pour se connecter et être conscient de ses émotions (connexion corps-esprit)❑ Accorder des mesures de soutien personnalisées afin de permettre davantage d'expression, de mouvement, de répit, ou pour canaliser l'énergie, ce qui contribue au soutien émotionnel de l'enfant :<ul style="list-style-type: none">- Temps de répit/de repos individualisé et prédéterminé- Activités de motricité globale individualisées- Bac personnel et tableau de choix personnalisé- Activités de construction et de création- Coin sensoriel situé dans le CSB- et plus... |





Suggestions de pratiques propres au **développement émotionnel** du CEBM selon chaque palier – **Maternelle 4 et 5 ans**



| Palier 1 – Pratiques universelles | Palier 2 – Pratiques ciblées | Palier 3 – Pratiques individualisées |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">❑ Procurer un contexte pour permettre à l'enfant « d'expérimenter » des sentiments de réconfort et d'apaisement par le biais de leurs sens (p.ex. mettre de la musique douce, tamiser l'éclairage, donner accès à des textures douces et agréables, à des objets sensoriels, à des scènes de la nature apaisantes, à des odeurs familières, etc.)❑ Fournir une variété d'outils et de matériel qui permettent de découvrir les sensations propres au corps de l'enfant (p.ex. silhouette corporelle, boîte sensorielle, etc.)❑ Associer la sensation corporelle appropriée à l'expérience émotionnelle❑ Découvrir, par la corégulation, quels sont les outils, le matériel et les stratégies qui sont bénéfiques (p.ex. le matériel sensoriel). L'adulte les introduit et en modélise l'usage. L'enfant doit être régulé et réceptif pour que cette démarche soit correctement intégrée.❑ Instaurer des mesures de soutien universelles afin de susciter le mouvement ou les périodes de répit, ce qui permet de contribuer au soutien émotionnel de l'enfant:<ul style="list-style-type: none">- Activités apaisantes et de motricité fine- Activités de motricité globale- Temps de répit/de repos- Activités en plein air | <ul style="list-style-type: none">❑ Mettre à la disposition de l'enfant des outils et du matériel divers pour lui permettre de découvrir les sensations propres à son corps (p.ex. silhouette corporelle, boîte sensorielle, etc.).❑ Procurer un contexte pour permettre à l'enfant « d'expérimenter » des sentiments de réconfort et d'apaisement par le biais de ses sens (p.ex. mettre de la musique douce, tamiser l'éclairage, donner accès à des textures douces et agréables, à des objets sensoriels, à des scènes de la nature apaisantes, à des odeurs familières, etc.)❑ Implanter des mesures de soutien ciblées, pour favoriser le mouvement et les périodes de répit, ce qui contribue au soutien émotionnel de l'enfant :<ul style="list-style-type: none">- Activités apaisantes et de motricité fine ciblées- Activités de motricité globale ciblées- Temps de répit/de repos ciblés et planifiés- Un bac personnalisé contenant des outils qui ont été choisis préalablement- Possibilités d'activités extérieures effectuées en « petits groupes » | <ul style="list-style-type: none">❑ Donner accès à un espace privé (p.ex. la salle des émotions) pour que l'enfant évacue et exprime ses émotions. Appliquer des techniques de désescalade si nécessaire.❑ Faire en sorte que le temps passé dans la salle des émotions ne se limite pas aux moments où l'enfant est contrarié (il requiert du repos émotionnel et d'établir une connexion avec l'adulte de manière à se sentir en sécurité et à l'aise au sein de cet environnement, ainsi que d'explorer ce qui fonctionne ou pas pour lui)❑ S'assurer que la salle des émotions n'est pas utilisée pour « apaiser » l'enfant, mais plutôt pour des activités telles que :<ul style="list-style-type: none">- remarquer ses sensations corporelles- expérimenter différents rythmes (p.ex. jouer du tam-tam)- découvrir par le biais de ses sens ce qui l'aide à se sentir en sécurité, à l'aise et calme.- Exercices de respiration accompagnés- Expériences sensorielles- Activités liées au mouvement- Exercices de défoulement qui canalisent l'énergie au moyen de différents exutoires- Explorer une diversité de terrains de jeux émotionnels propices à l'expression. |

* Le CEBM élabore actuellement une [trousse d'outils pour les enseignants](#), en collaboration avec des enseignants de la maternelle 4 et 5 ans, qui inclura des activités pratiques basées sur de la littérature pour enfants, et ce, afin d'accompagner les enfants au niveau de leur développement émotionnel à chaque palier de mesures de soutien. Cette trousse proposera des activités, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, et qui touchent les pratiques universelles, ciblées et individualisées.