

Le COIN détente



C'est quoi ?

Le coin détente est un espace désigné dans la salle de classe qui est éloigné des zones fréquentées, de la porte et des activités bruyantes. Il procure une sensation d'intimité, en permettant aux enfants de se distancier du groupe alors qu'ils régulent leurs émotions.

Il est essentiel d'expliquer à tous les élèves la raison d'être du coin détente quand il est présenté à la classe. Il importe de spécifier que cet espace est à la disposition de tous ceux qui éprouvent des émotions intenses et qui pourraient bénéficier d'une courte pause des activités du groupe. Des directives claires quant au fonctionnement de ce lieu doivent également être enseignées et mises en pratique avec l'ensemble de la classe.

Les règles relatives au coin détente pourraient être :

- Un enfant à la fois peut se trouver dans le coin détente.
- Expliquer qu'il ne s'agit pas d'une aire de jeux, mais d'un endroit sécuritaire et calme où les enfants peuvent prendre du temps pour soi, et ce, dans le but de les aider à se recentrer.
- L'enseignant rend visite à l'enfant après cinq minutes, et il vérifie s'il est prêt à rejoindre le groupe.
- Tous les enfants de la classe peuvent bénéficier du coin détente. Il n'est pas réservé uniquement aux enfants qui sont souvent « dérégulés ».
- Lorsqu'un enfant ressent le besoin de recourir à cet espace, il doit pouvoir le faire sans demander la permission.

Ce qui doit être inclus :

- Outils sensoriels/de manipulation
- Des objets souples ou des oreillers
- Un panier à linge dans lequel l'enfant peut s'asseoir
- Photos illustrant diverses émotions
- Trois ou quatre livres
- Écouteurs à réduction de bruit
- Cartes de stratégies d'apaisement
- Un à deux exercices de respiration

Il est préférable de ne pas introduire tous ces objets d'un seul coup. Le choix de ce qui doit être inséré est le fruit d'essais et d'erreurs. En effet, il importe de ne pas encombrer l'espace. Effectuer des changements régulièrement afin que l'endroit conserve son intérêt et soit bénéfique aux enfants.



Le COIN détente



Les options suivantes peuvent être considérées pour aménager un coin détente :

- Utiliser une tente
- Se servir d'un auvent
- Prendre un panier à linge

Vous trouverez **ICI** quelques suggestions pour vous offrir un aperçu de ce que peut être un coin détente.



Il est essentiel de présenter tous les objets situés dans le coin détente à la classe, et d'enseigner aux enfants comment les utiliser. Initialement, cet espace ne devrait comprendre que quelques items, alors que d'autres seront progressivement ajoutés en fonction des besoins. Si un article n'est pas employé adéquatement, il peut être enlevé et réintroduit ultérieurement.

Bénéfices :

Pour l'enfant :

- Il dispose de temps et d'un endroit sécuritaire pour ressentir et vivre ses émotions.
- Il peut utiliser divers outils pour l'aider à traiter et à gérer ses émotions, dans le but de découvrir ce qui lui convient davantage.
- Lorsqu'il bénéficie de ce type de soutien en classe, il lui est plus facile de réintégrer le groupe que s'il avait physiquement quitté la salle.

Pour le groupe-classe :

- Lorsqu'un enfant est contrarié et se rend au coin détente, l'environnement d'apprentissage s'en trouve préservé.
- Le fait que plusieurs enfants recourent à cet espace démontrent que les émotions peuvent être gérées avec du soutien, et que la journée peut se dérouler normalement. Cela permet de normaliser et de dédramatiser les fluctuations émotionnelles.

Pour l'enseignant :

- Cette ressource permet d'assurer la continuité du développement de la relation enfant-enseignant.
- Elle dénote de l'empathie et de la compréhension à l'égard de l'enfant.
- Elle procure un contexte où les émotions sont accueillies, valorisées et où elles peuvent être expérimentées en toute sécurité.
- Elle peut contribuer à diminuer les comportements qui dérangent le groupe.
- Elle permet à l'enseignant de gérer le groupe et d'accorder un soutien personnalisé à l'enfant qui se trouve dans le coin détente.

