



# Palier 1 – Se sentir « suffisamment » en sécurité

Travailler **intentionnellement** à établir un attachement sécurisant avec chaque enfant de votre classe.

Être leur enseignant(e) ne signifie pas que vous avez automatiquement un lien d'attachement avec eux ou qu'ils vous considèrent comme une personne sécuritaire.



Évaluez ce qui fonctionne avec chaque enfant : Observez et essayez différentes options adaptées à leurs besoins (quoi, comment, quand, où, dans la classe et à l'extérieur).

Les enfants sensibles (timides, anxieux, traumas, neurodiversité) prendront plus de temps à faire confiance et à se sentir en sécurité avec de nouveaux adultes.

\* Les enfants ne sont pas en mesure d'explorer ou d'aller de l'avant s'ils ne se sentent pas en sécurité. Leur cerveau ne peut apprendre ou se développer s'ils ressentent de l'alarme.

# Fournir le contexte propice au développement d'un sentiment de confort et de calme intérieur

La manière dont vous gerez leur « résistance » ou leurs inquiétudes aura une incidence directe sur leur sentiment de sécurité à l'école, ainsi que sur le lien d'attachement qu'ils créeront avec vous.

Accueillez les enfants individuellement, avec un sourire chaleureux et une posture qui démontre de l'ouverture.

Prêtez une attention particulière au ton de votre voix, au volume et au débit de votre discours.

À noter : certains enfants peuvent être alarmés quand ils sont allongés sur le dos. D'autres, auront besoin d'avoir leur espace personnel et de ne pas être proches des autres.

Utilisez des instructions simples pour la routine à l'arrivée au matin, ou lors du retour en classe après une transition hors de la classe.

Respectez le fait que les enfants requerront et bénéficieront d'avoir accès à diverses « stations » correspondant à leurs besoins individuels.

Évaluez ce qui fonctionne pour chaque enfant. Observez et essayez différentes options adaptées à leurs besoins : quoi, où, comment, quand, dans la classe.

Invitez chaleureusement les enfants à se joindre au groupe. Certains nécessiteront plus de temps pour s'ouvrir et se sentir à l'aise.





# BOÎTE SENSORIELLE DU CEBM

Offrir différentes expériences par le biais des sens, afin de permettre aux enfants de découvrir (d'accueillir) leur sentiment de confort et de calme intérieur.



VUE

- Tamiser les lumières, baisser partiellement les stores.
- Utiliser des lampes de poche, des jouets ou des bâtons lumineux.
- Diffuser des scènes de la nature sur un tableau blanc interactif (p.ex. des oiseaux qui chantent, des chutes d'eau).
- Lampe à mouvement liquide, bouteille/récipient sensoriel qui contient des paillettes ou toute autre matière.



OUÏE

- Mettre de la musique douce (instrumentale ou des sons de la nature).
- Fermer la porte de la classe pour restreindre le bruit provenant du corridor ou fournir des casques antibruit.
- Se servir de petits instruments de musique (p.ex. des cloches, des maracas ou un mini xylophone).



ODORAT

- Cuisiner avec les enfants - les odeurs de plats chauds peuvent être réconfortantes (p.ex. compote de pommes, maïs soufflé).
- Diffuseur d'air aux fragrances variées. Certains enfants sont sensibles aux odeurs ou souffrent d'allergies, et cet outil pourrait être un irritant pour eux.
- Une diversité de crèmes pour les mains et de savons à sentir.
- Autocollants ou pâte à modeler parfumés (p.ex. lavande, camomille, menthe poivrée).
- Fines herbes ou fleurs séchées (p.ex. sachets de lavande ou de romarin).
- Odeurs saisonnières - feuilles trempées, écorces ou aiguilles de sapins.



GOÛT

- Les allergies DOIVENT être considérées dans le cadre de ces activités exploratoires.
- Présenter différents types de saveurs. Il est possible de commencer avec des aliments qu'ils apportent de la maison. Notamment, des jus de fruits (sucrés), des craquelins (croquants, salés) ou du fromage (moelleux, salé).
- Les activités culinaires peuvent être l'occasion de goûter à de nouveaux aliments. Certains enfants peuvent se montrer réticents, il faut donc procéder avec précaution avec eux.

**Remarque :** Chaque activité doit être présentée, expérimentée, après quoi il faut encourager les enfants à dire ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé et ce qu'ils ont ressenti.

Ce sont des informations précieuses qui aideront les enfants à découvrir ce qu'ils aiment et à identifier ce qui contribue à leur bien-être ou à leur inconfort.

Ce n'est que lorsque les enfants sont aptes à éprouver, à reconnaître et à mentionner celles-ci que nous pouvons les amener à nommer et à gérer leurs émotions, ainsi qu'à susciter l'expression de ces dernières.



# BOÎTE SENSORIELLE DU CEBM

Offrir différentes expériences par le biais des sens, afin de permettre aux enfants de découvrir (d'accueillir) leur sentiment de confort et de calme intérieur.



## TOUCHER

- Aménager une station « tactile et sensorielle » ou un mur sensoriel proposant une diversité d'items à toucher dont les textures varient (p.ex. douce, rugueuse, striée, lisse, froissée, élastique, moelleuse, etc.).
- Une couverture chaude et douce dans laquelle s'envelopper ou un objet lesté pour se sentir plus centré.
- Une sélection de crèmes pour les mains - parfumées et non parfumées.
- Un bac sensoriel (fait de sable ou de lentilles) ou un sac sensoriel contenant des objets cachés à toucher, sentir et à associer.
- Activités culinaires - offrir des aliments dont les textures varient - demander aux enfants de les essayer, et de décrire et nommer leurs sensations.



## MOUVEMENT

- Expérimenter divers mouvements lents sur une musique douce.
- Prendre le temps de faire des exercices d'étirement en douceur.
- Essayer différentes positions de yoga qui favorisent les mouvements qui sont lents et paisibles.



## ÉQUILIBRE

- Aider les enfants à se sentir ancrés en plaçant un animal lesté sur leurs genoux ou sur leurs épaules.
- Les inviter à essayer des postures simples (p.ex. se tenir sur une jambe, certaines postures de yoga) pour pratiquer l'équilibre et se sentir centrés.
- Les inviter à enlever leurs chaussures et leurs chaussettes afin de sentir le sol nus pieds.



## INTÉROCEPTION

- Leur demander d'effectuer un scan corporel conscient, de la tête aux pieds (une partie du corps à la fois) et de remarquer les diverses sensations qui en découlent.
- Les introduire à différents exercices de respiration (p.ex. respiration abdominale, variations d'inspiration/d'expiration) au moyen de supports visuels et de cartes de respiration en pleine conscience à tracer.
- Leur demander de boire une boisson chaude tout en étant conscient de son effet sur leur corps.
- Recourir à des exercices de pression profonde à l'aide d'un dispositif de massage.

**Remarque :** Chaque activité doit être présentée, expérimentée, après quoi il faut encourager les enfants à dire ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé et ce qu'ils ont ressenti.

Ce sont des informations précieuses qui aideront les enfants à découvrir ce qu'ils aiment et à identifier CE qui contribue à leur bien-être ou à leur inconfort.

Ce n'est que lorsque les enfants sont aptes à éprouver, à reconnaître et à mentionner celles-ci que nous pouvons les amener à nommer et à gérer leurs émotions, ainsi qu'à susciter l'expression de ces dernières.

## Palier 1 – « Temps paisible » par le biais des sens

Intervenir de manière intentionnelle - les enfants prendront davantage conscience de leur corps, des émotions qu'ils ressentent, ainsi que de leur sentiment de calme et de bien-être.

### À L'INTÉRIEUR



- Tamiser la lumière
- Musique douce qui joue
- Espace personnel
- Couverture ou autres objets personnels auxquels les enfants peuvent se rattacher
- Diffuseur d'air avec une fragrance choisie au préalable
- Crème à mains parfumée ou non parfumée
- Tapis, matelas ou toute autre surface texturée sur laquelle s'asseoir ou s'allonger

### EN PLEIN AIR



- Choisir un endroit qui est sec
- Tapis, matelas pour s'allonger. Chaise pliante pour s'asseoir.
- Une couverture ou un autre objet personnel auquel les enfants peuvent se rattacher
- Demander aux enfants de prêter attention à la météo : que ressentent-ils ? Le vent, les flocons de neige, etc.
- Demander aux enfants d'être à l'écoute de ce qu'ils entendent : les oiseaux, le vent, les insectes, les feuilles dans les arbres, les voitures qui circulent, etc.
- Qu'ont-ils aimé ou pas aimé, et pourquoi ?