



MAXsens

S'apaise par les sens





MAXsens

S'apaise par les sens

TABLE DES MATIÈRES



- 5 La naissance de MAXsens
- 7 Présentation de MAXsens
- 11 MAXsens nous parle du cerveau et de ses super capteurs • les sens
- 20 Stress et anxiété • MAXsens nous parle de la surcharge sensorielle
- 24 Activités
- 31 Les outils pour chaque sens • MAXsens sait comment s'apaiser
- 42 Ressources utiles



LA NAISSANCE DE MAXSENS

MAXsens s'apaise par ses sens

Le projet de Maxsens est né d'un partenariat entre la Table de Concertation Enfance-Famille d'Arthabaska et de la Table des Ressources Enfance-Famille de L'Érable et a pour mission de sensibiliser les parents et les intervenants à ce qui peut générer de l'anxiété chez l'enfant. Ce guide a pour objectif de prévenir l'anxiété chez les enfants de 0 à 12 ans. Notre angle d'approche sera l'utilisation des sens pour favoriser l'apaisement.

Le projet « S'apaiser par les sens » veut bonifier la routine quotidienne en intégrant des moments pour que le corps et l'esprit s'apaisent, pour le bien-être des plus petits et des plus grands!

Nous tenons à remercier les membres de chaque table qui se sont impliqués activement dans le projet.

Ce guide a été rédigé par Julie Paquet, chargée de projet, en collaboration avec les membres de la TCEFA et de la TREFE. Le contenu a été validé par l'ergothérapeute Cindy Bonenfant et les illustrations sont l'œuvre de Mélanie Grenier.



PRÉSENTATION DE MAXSENS

Merci de prendre ce temps pour vous et pour les enfants que vous accompagnez sur le chemin de la vie. Le guide qui est entre vos mains a pour mission d'apporter un peu plus de bien-être dans votre quotidien et dans celui des enfants. Il offre des outils pour apaiser le système nerveux de tous ceux qui les utiliseront, même pour vous cher accompagnateur.

Vous retrouverez dans ce guide des sections où notre **MAXsens** s'adresse directement à l'enfant et d'autres sections qui sont uniquement pour les adultes. Elles sont un peu moins ludiques, mais demeurent très intéressantes. À la fin de ce guide, nous avons inséré une section pour les professionnels qui gravitent dans le monde de l'enfance et quelques ressources pour nourrir votre curiosité ou pour vous guider.

MAXsens est le personnage qui soutiendra les enfants dans la découverte de leurs sens; il présentera des outils pour prévenir les situations de débordement de stress. Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'une grande partie des comportements qui nous dérangent proviennent de l'énergie produite par le stress.

Ce guide n'est pas un outil diagnostique et il ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel.

PRÉSENTATION DE MAXSENS

AUX ENFANTS

Comme tu peux le voir, je suis un petit singe et j'aime parfois faire des singeries. Ça prend beaucoup d'énergie, de concentration, d'attention et de calme pour élaborer mes plans sensationnels. Je me suis trouvé quelques trucs qui m'accompagnent dans ma journée pour réussir à accomplir mes projets les plus fous, ou bien simplement pour passer de belles journées agréables. Parfois, je me sens comme un ballon prêt à exploser. Pour m'aider lors de ces moments, j'ai développé un super pouvoir. Un pouvoir qui me permet de réussir les petits défis qui se présentent tout au long de mes fantastiques journées.

Est-ce que ça t'arrive d'avoir de la difficulté à respecter une consigne, d'avoir le goût de crier quand il faut être en silence, de faire des colères, d'avoir trop d'informations et trop de choses à faire en même temps, d'avoir l'impression de vivre une tornade à l'intérieur de toi?



Je t'invite à me suivre dans ce petit guide qui t'aidera à reconnaître tes sens et à faire équipe avec eux. Hum! Tu te demandes peut-être, qu'est-ce que les sens, ça sert à quoi, ou bien peut-être le sais-tu déjà? Est-ce que tu savais qu'il y a 7 sens et que certaines personnes affirment qu'il y en aurait plus encore? Curieux?

Suis-moi. dans mon univers sensationnel.

Avant de poursuivre notre aventure, je t'invite à t'installer confortablement avec ton doudou préféré, celui qui sent bon, qui est doux, mais pas trop, d'ouvrir grandes tes oreilles pour écouter le silence, de baisser un peu la lumière si c'est possible et de goûter pleinement au bonheur d'être là avec moi.



NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Un premier pas vers l'apaisement.
Créer une ambiance.



ES-TU PRÊT À RENCONTRER MES SUPER CAPTEURS, LES SENS?

Ensemble, nous avons vu qu'il y avait 7 sens. Nos 5 vedettes sont :



L'ODORAT

Qui te permet de sentir le parfum de ton parent ou bien l'odeur de la moufette.



L'OUÏE

Qui te permet d'entendre le chant de l'oiseau ou le bruit d'un pet.



LA VUE

Qui te permet de voir l'arc-ciel après la pluie ou la grimace de MAXsens.



LE TOUCHER

Qui te permet d'apprécier la texture par la douceur de ta couverture préférée ou l'araignée qui grimpe sur ton pied.



LE GOÛT

Qui te permet de distinguer les saveurs de crèmes glacées ou d'un bonbon sûr.

Et maintenant, voici nos deux petits nouveaux qui sont de grands mots...



LA PROPRIOCEPTION*

Qui te permet de grimper dans une échelle sans regarder tes pieds, de danser, de faire un bonhomme de neige et de transporter ton sac à dos.

En résumé, ta proprioception permet à ton corps de s'orienter dans ton environnement, de planifier et d'exécuter des mouvements. Ce sixième sens te permet de sentir la position de chacune des parties de ton corps, même dans le noir. Grâce à lui, tu peux marcher sans y penser.



LE SYSTÈME VESTIBULAIRE

Il te permet de faire des culbutes droites, la chandelle dans la piscine, de te balancer et d'éviter d'avoir le vertige après un manège.

En résumé ton système vestibulaire te permet de sentir la direction, la vitesse de tes mouvements et de tes déplacements. Il contribue à ton équilibre.

* Les spécialistes commencent à parler **D'INTÉROCEPTION**. Pour ce guide, nous avons choisi de ne pas le dissocier de la proprioception.

LES SUPER CAPTEURS DE SENSATIONS : LES SENS

Nos sens sont de super capteurs de sensations. Ils captent toutes les sensations qu'elles soient agréables pour toi ou irritantes. Je ne sais pas où tu es en ce moment, mais je suis certaine que présentement, tes oreilles écoutent tous les bruits qui sont autour de toi : la voix de ton parent, le son de sa respiration, le froissement des pages du livre ou bien le bourdonnement du ventilateur de l'ordinateur.

Est-ce que tu peux me nommer quelques sons que tu entends?

Ouf! Ça fait beaucoup de sensations pour un seul sens. Imagine que tes 6 autres sens font la même chose en même temps! C'est sensationnel!

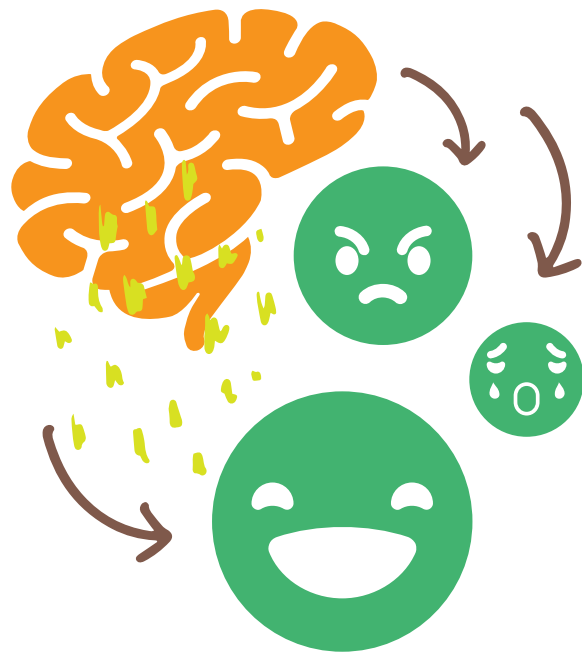


LES SUPER CAPTEURS DE SENSATIONS : LES SENS

Les sens sont ton système de caméra personnel. Les sensations qu'ils perçoivent sont communiquées à ton cerveau.

Ensuite, ton cerveau fait un tri. Il met en priorité les sensations qui sont vraiment importantes. L'ordre est basé sur toutes les expériences que tu as vécues depuis que tu es né ainsi que de tes propres sensibilités. Nous sommes tous différents. Ta programmation unique déterminera si cette sensation est une menace ou si elle est agréable. Tout ce ménage dans les sensations se fait automatiquement et heureusement pour nous, car on serait vite épuisés.

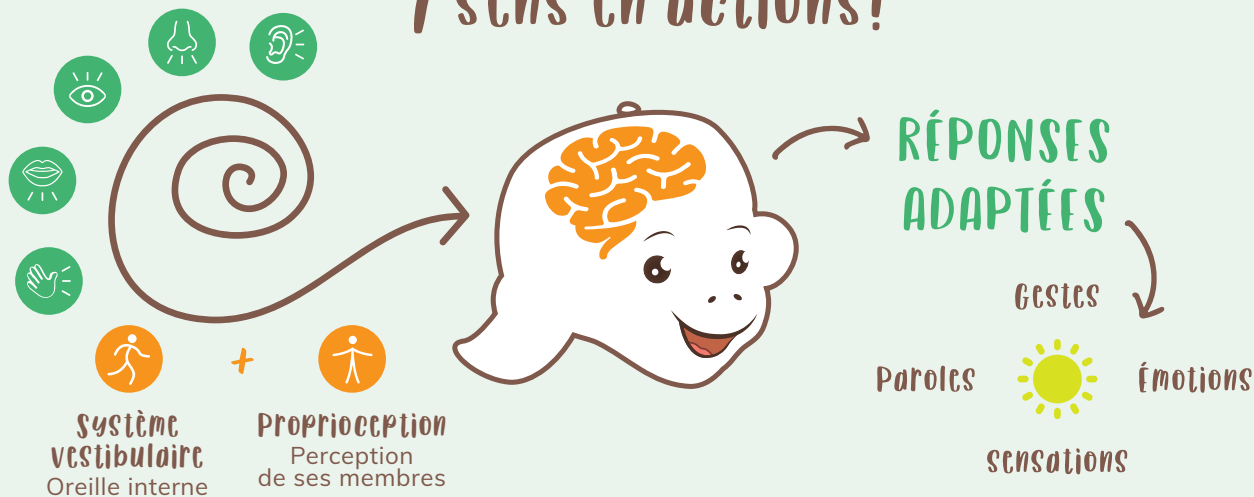
À la suite de sa sélection, tu auras le comportement adapté selon ta programmation. Parfois, tu auras des comportements que les adultes trouveront vraiment géniaux et d'autres fois, et bien ce sera des crises, des pleurs, bref des explosions d'émotions.

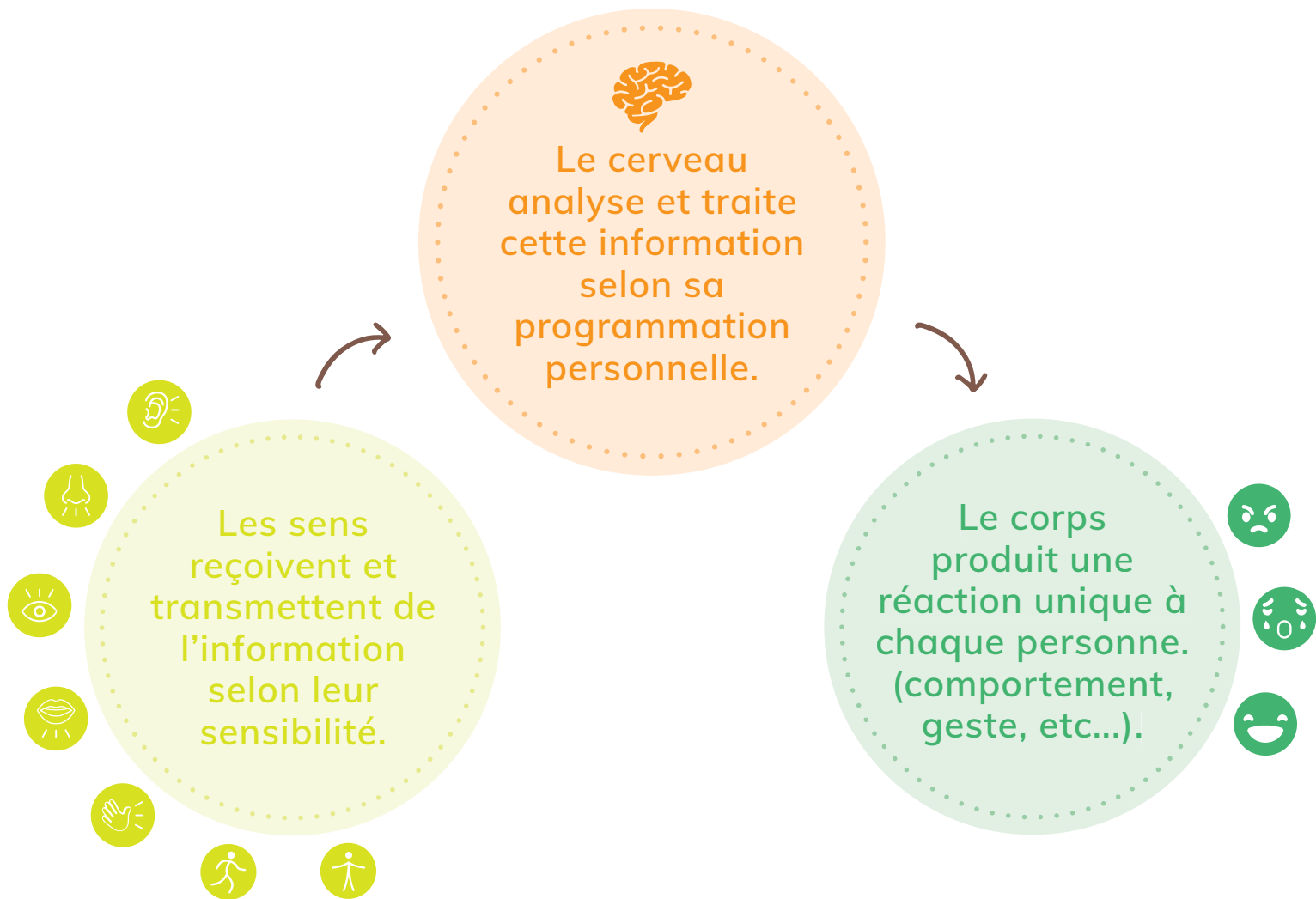


MAXSENS NOUS PARLE DU CERVEAU ET DE SES SUPER CAPTEURS : **LES SENS**

Comprendre les bases

7 sens en actions!





MAXSENS NOUS PARLE DE LA SURCHARGE SENSORIELLE

Connais-tu l'expression : « **La goutte d'eau qui fait déborder le vase** »? Voici une image parfaite pour exprimer la surcharge sensorielle. À chaque petit stress, frustration ou sensation que moi, **MAXsens**, je trouve irritante, mon vase se remplit peu à peu. Si je n'utilise pas mes superpouvoirs (outils) et bien mon vase déborde.

Puisque chaque personne est unique et que chaque jour est différent, notre vase l'est aussi. Il y a des personnes qui débordent facilement et d'autres presque jamais.



LA SURCHARGE SENSORIELLE

LES SENS



Chacun réagit à sa façon!



STRESS ET ANXIÉTÉ

DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES

STRESS



C'est quand les doigts de **MAXsens** glissent de sa liane et qu'il est tout près de tomber.

Ta peur te permet de réagir pour te protéger en créant une réaction de stress. Le stress met tes sens en alerte et te donne l'énergie nécessaire pour rattraper la liane.

ANXIÉTÉ



C'est quand **MAXsens** s' imagine qu'il pourrait tomber de sa liane.

L'anxiété est une émotion comme la peur qui demande au corps de produire une réaction de stress. Cette réaction est produite par tes pensées. La menace n'est pas réelle mais ton corps réagit comme si elle l'était. Il croit vraiment qu'il pourrait tomber de sa liane.

STRESS

Chaque situation qui est perçue comme stressante crée une production d'énergie qui doit être libérée. Tu n'as pas idée du nombre incroyable de situations de stress que notre corps filtre tous les jours. Puisque le stress est normal, ce n'est pas si grave. C'est l'accumulation de situations de stress qui devient problématique puisque ça peut faire déborder notre vase. Tu te souviens; la surcharge!



ANXIÉTÉ

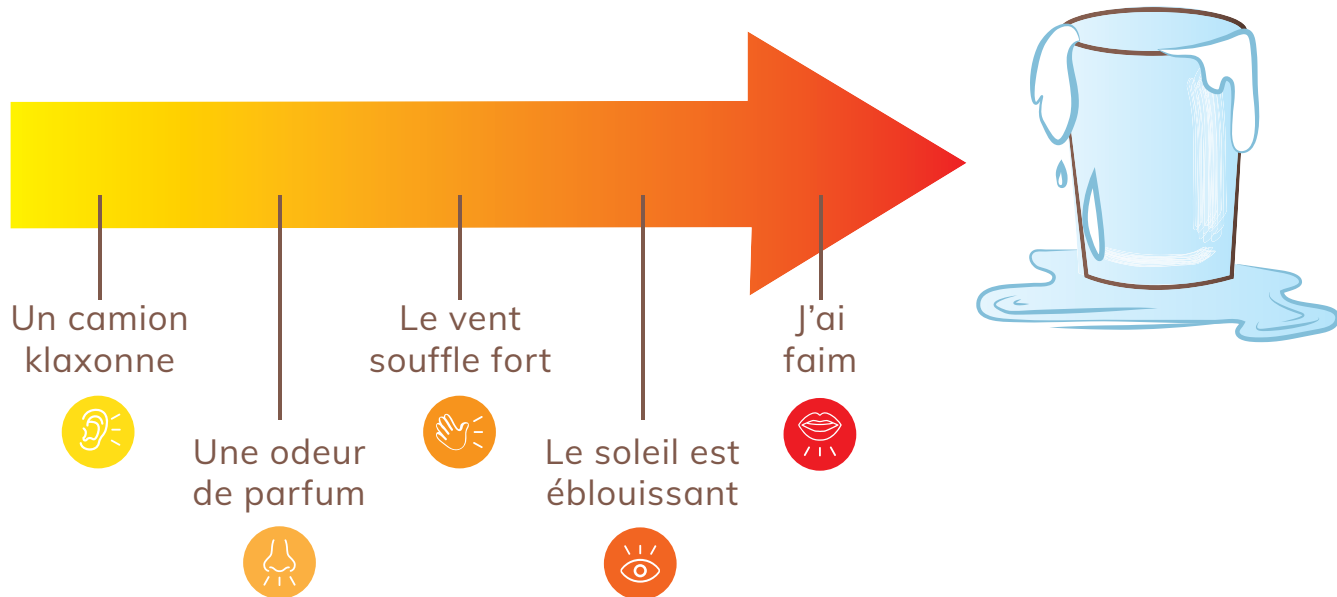
L'anxiété, c'est-ce qui arrive quand je vis trop de stress. Mon cerveau se met à chercher les dangers, il est en hypervigilance... Un grand mot pour te dire que tes oreilles sont plus à l'écoute des petits bruits, tes yeux recherchent des choses étranges, ton petit système d'alarme interne devient très sensible. L'anxiété peut aussi apparaître lors d'une mauvaise gestion des stimulations. Mon vase se met à déborder souvent. L'anxiété est le fruit de notre imagination... Notre cerveau s'imagine ce qui pourrait arriver si... si... si... Ton cerveau ne voit pas la différence entre tomber de ta liane ou penser que tu pourrais tomber. Il t'envoie alors la même énergie et lorsque cette énergie n'est pas utilisée pour rattraper ta liane, et bien elle s'accumule dans ton corps. C'est pour t'aider à libérer cette énergie que je te propose mes super outils. En utilisant tes super capteurs, tu gagneras de super pouvoirs pour simplement passer de belles journées agréables ou pour relever les petits défis de ta vie.



LA SURCHARGE SENSORIELLE

POTENTIELS DE STRESS

Énergie + Énergie + Énergie + Énergie = Débordement



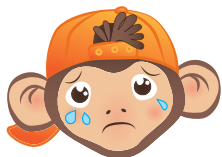
ACTIVITÉ 1



Encerle les énoncés qui te font penser à toi, à des choses que tu dis, que tu vis ou que tu fais.



Je crie
souvent



Je pleure quand
il y a trop de bruits



Je parle
constamment



Je reste
dans ma bulle



J'aime mes mains
propres



J'ai peur
lorsque j'entends
certains sons



Je bouche
mes oreilles
fréquemment



Je trouve les
activités salissantes
dégoûtantes



La lumière vive
me fait mal
aux yeux



Je fais constamment
du bruit
avec ma bouche



Je n'aime pas
la puanteur



Je mange tout
avec du ketchup



Je n'aime pas
les chatouilles



Je n'aime pas les
vêtements serrés



Je n'aime pas
être touché

ACTIVITÉ 2



Est-ce qu'il y a déjà eu des moments où tu as senti une boule d'énergie prendre toute la place dans ton corps? Qu'est-ce que tu as fait?



J'ai crié



J'ai pleuré



J'ai frappé



Je me suis caché

Tu as eu une autre réaction? Dessine-la ou écris-la ici :

ACTIVITÉ 3



Cherche et trouve la différence pour chaque MaxSens.



MaxSens

1:



2:



3:



4:



5:



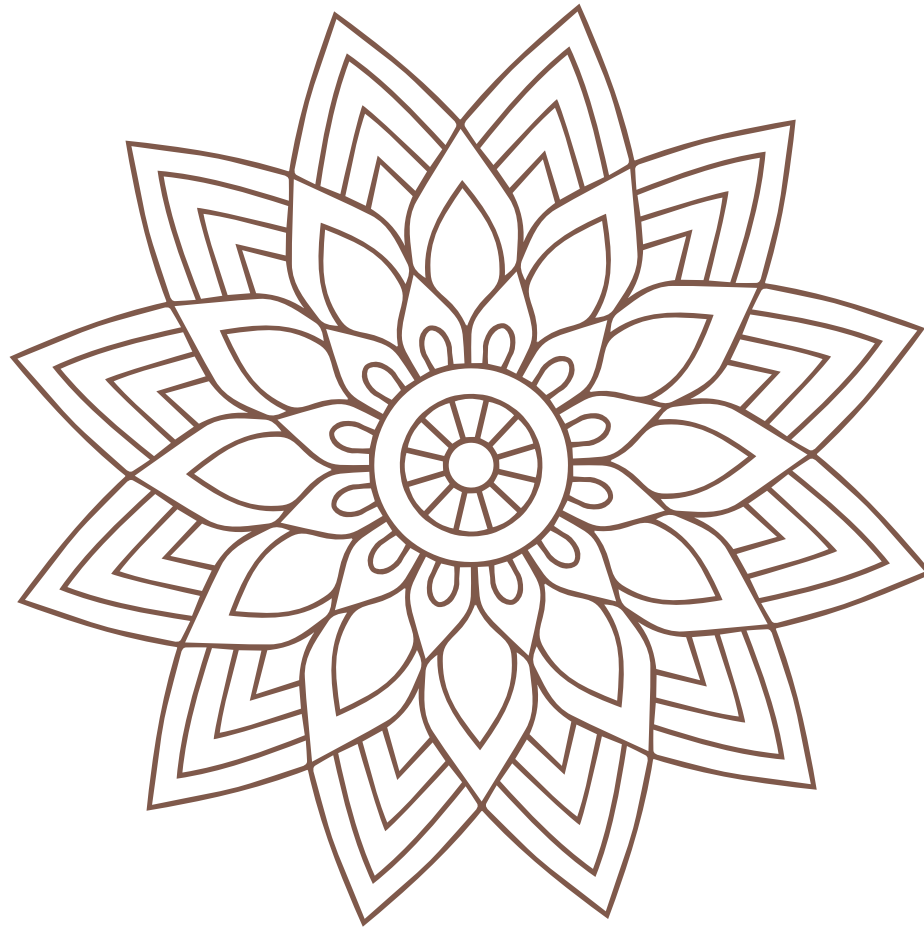
6:



ACTIVITÉ 4



Pour un moment de calme, colorie le mandala.



Message pour l'accompagnateur

Chaque enfant est unique, chaque jour et même chaque moment de la journée l'est également. Ce qui peut occasionner une surcharge sensorielle une journée et vous faire vivre une crise mémorable peut le lendemain passer presque inaperçu. Ceci s'explique par la charge émotionnelle disponible. La place qui reste dans le verre avant qu'il déborde. Parfois, on trouve ça pas mal déroutant.

Voici quelques stratégies qui ont du sens :

AGIR À LA SOURCE DU PROBLÈME

1 Prenez soin de vous pour mieux accompagner

Puisque le stress est contagieux et parce que l'enfant apprend par imitation, intégrer des moments de détente, de relaxation ou de calme dans votre routine diminuera votre propre réaction aux différents stress que vous aurez et favorisera une meilleure attitude. Il existe plusieurs stratégies comme la cohérence cardiaque, la musique, la marche, etc. C'est à vous de choisir ce qui convient pour votre bien-être.

2 Diminuez les activités à l'horaire

On veut tous le meilleur pour nos enfants, on vit dans un système de performance. Est-ce que votre enfant a vraiment besoin de toutes ces activités pour être bien et se développer? A-t-il des moments pour ne rien faire? Est-ce que vous prévoyez assez de temps dans vos routines pour ne pas dire vite, vite, vite à tout moment?

3 Établissez des routines sécurisantes

Essayez de rendre vos routines prévisibles. Vous pouvez utiliser des images pour l'aider à visualiser les étapes de sa journée. Lorsque c'est prévisible, c'est moins stressant.



4 Créez un milieu apaisant

Vous pouvez avoir un impact important sur la collaboration de l'enfant que vous accompagnez en contrôlant les stimulations qui entrent dans son cerveau. On ne veut pas le mettre dans une bulle de verre, mais les cerveaux de nos enfants sont surstimulés et ils n'ont pas la maturité nécessaire pour filtrer toutes les sensations de leur environnement efficacement. Ils deviennent surchargés.

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques petits trucs qui pourront rendre votre milieu de vie plus calme pour le cerveau de nos tout-petits.

Avez-vous déjà remarqué que dès qu'on ferme la lumière, les gens se calment et diminuent le son de leur voix?



LES OUTILS POUR CHAQUE SENS

Message pour l'accompagnateur et l'intervenant

Dans les pages qui suivent, vous trouverez de l'information afin de vous guider dans l'accompagnement de chaque sens. Vous connaissez bien l'enfant que vous accompagnez et nous vous donnons des outils qui fonctionnent pour une grande majorité d'enfants. Cependant, le moment choisi peut être déterminant dans la réussite de l'apaisement.

Si vous avez des questionnements ou que vous vivez des défis, n'hésitez pas à vous diriger vers des professionnels. Un ergothérapeute pourra par exemple vous offrir un soutien ainsi que des pistes de solutions. De plus, n'hésitez pas à vous offrir des moments d'apaisement et de détente. À la fin de ce guide, vous retrouverez plusieurs ressources utiles.



SE CALMER AVEC LE SUPER POUVOIR DE LA VUE

Choisis un objet autour de toi, une fleur, une roche, un bout de bois, la feuille d'une plante ou encore un nuage. Si tu es à l'intérieur, regarde par la fenêtre, qu'est-ce que tu vois? Si tu n'as pas accès à une fenêtre, trouve un objet que tu aimerais me décrire. Ça peut être n'importe quoi. Observe cet objet et essaie de me le décrire, j'aimerais bien essayer de le trouver si j'étais avec toi.



NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Comment est la luminosité chez vous pendant le repas ou juste avant le coucher? Il faut savoir doser. Est-ce que vous avez un gradateur pour jouer avec l'intensité de lumière? Pourquoi ne pas utiliser une chandelle ou une petite lumière d'ambiance? Dans la chambre de votre enfant, épurez les murs, enlevez tout ce qui n'est pas essentiel et demandez-vous si le reste est vraiment nécessaire. Avez-vous intégré des matières naturelles, de la verdure? Le contact avec la nature favorise l'apaisement : une bonne stratégie est d'ajouter un peu de nature dans la maison. Ces petits gestes peuvent faire toute une différence sur l'ambiance du repas.

SE DÉTENDRE AVEC LE SUPER POUVOIR DE L'OUÏE

Installe-toi confortablement, ferme les yeux et écoute les sons autour de toi. Qu'est-ce que tu entends, ça te détend ou pas? Quels sons te font du bien? Si tu n'en trouves pas, est-ce que tu peux changer de pièce ou aller dehors? Est-ce que tu pourrais juste fermer une porte, ou bien mettre de la musique douce?



NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Est-ce que la radio ou la télévision diffusent du son en tout temps ou presque? Qu'est-ce qui joue à la radio? De la musique calme qui favorise la détente ou bien de la musique plus rythmée pour danser ou bouger? Les deux peuvent être bons selon le moment de la journée et selon votre enfant. Est-ce qu'il y a des moments de silence autres que les moments de repos? Est-ce qu'il y a parfois des bruits forts, imprévisibles? Est-ce que votre enfant pleure lorsque vous sortez la balayeuse? L'avertir pourrait l'aider avant de la faire démarrer. Avez-vous une chanson qui le calme?

SE SENTIR BIEN AVEC LE SUPER POUVOIR DE L'ODORAT

Je t'invite à prendre quelques secondes ou minutes pour penser aux odeurs qui te font du bien. Celles qui détendent tes muscles, qui ralentissent le petit hamster qui est dans ta tête ou bien qui te consolent. Si tu n'as pas d'idée, je te partage celles que d'autres enfants m'ont confiées. L'odeur du chocolat, de la vanille, de l'orange, du citron, de la lavande, le parfum d'un parent ou de ta doudou et un petit dernier, celui du pain frais qui sort du four. Si l'odeur qui te calme peut se mettre sur un petit bout de tissu, ça peut être un bon truc pour te détendre.



NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Une odeur peut être pour certaines personnes très agréable et pour d'autres, être détestée, selon les expériences passées. Est-ce que votre enfant a des odeurs qui semblent le réconforter, le calmer? Vous pourriez peut-être le laisser dormir avec un de vos chandails pour le rassurer. Une solution efficace pour gérer les odeurs est simplement d'ouvrir les fenêtres.

SE SÉCURISER AVEC LE SUPER POUVOIR DU GOÛT

Est-ce que tu détruis tous les bouts de tes crayons en les mâchant? Est-ce que tu ronges tes ongles? Tu pourrais peut-être mettre des mâchouilles au bout de tes crayons? Ce serait beaucoup plus satisfaisant.



NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Votre enfant met tout dans sa bouche après l'âge de trois ans? C'est probablement parce que c'est une de ses stratégies pour se calmer. Donnez-lui des légumes croquants selon son âge ou des mâchouilles, permettez-lui de mâcher... ce que je ne nommerai pas, mais que vous pouvez imaginer.

S'APAISSER AVEC LE SUPER POUVOIR DU TOUCHER

Voici l'activité que je te propose pour t'apaiser à l'aide du toucher. Tu fais seulement celle qui te fait plaisir.



Invente-moi un massage

MASSAGE PIZZA

- Utilisez un rouleau (celui de la pâte à modeler), une balle ou une serviette en rouleau pour étendre la pâte.
- Passez vos mains partout pour étendre la sauce.
- Faites des pressions pour étendre le pepperoni, les légumes et des chatouilles pour étendre le fromage.



S'APAISER AVEC LE SUPER POUVOIR DU TOUCHER

NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Le toucher

Quelle est votre relation avec ce sens? Le matin avez-vous une grosse bulle avant de prendre votre première gorgée de café? Dites-vous que votre enfant vit peut-être la même chose.

Toucher

Est-ce que les couvertures pour dormir sont douces, rugueuses, froides, chaudes?

Qu'est-ce que votre enfant préfère?

Est-ce qu'il pourrait choisir ses vêtements pour être confortable? En choisir des moins irritants? Tolérer les étiquettes, élastiques, tissus, bas et souliers mobilise beaucoup d'énergie pour certains enfants. Est-ce qu'on pourrait lui permettre de choisir entre deux ensembles?

SE CENTRER AVEC LES SUPER POUVOIRS DU PROPRIO ET DU VESTIBULAIRE

Ces deux pouvoirs travaillent souvent ensemble. Je te propose deux activités pour te relaxer à l'aide de ces inséparables.



Automachaise

- S'asseoir au sol ou sur une chaise.
- Appuyer fermement 5 fois sur la tête avec les deux mains.
- Frotter vigoureusement 5 fois chacun des bras.
- Frotter vigoureusement 5 fois chaque cuisse.
- Pour terminer, placer les mains sous les fesses et essayer de se soulever à l'aide de celles-ci 5 fois.



SE CENTRER AVEC LES SUPER POUVOIRS DU PROPRIO ET DU VESTIBULAIRE



La chandelle

- Prends ton index et place-le devant toi.
- Imagine-toi qu'il devient une chandelle avec une magnifique petite flamme.
- Prends une grande inspiration, remplis ton ventre d'air.
- Souffle sur la flamme de ta chandelle, juste pour la faire danser donc doucement. Refais-le trois fois.
- Ensuite, prends une dernière grande inspiration et éteins ta flamme avec un souffle fort.



SE CENTRER AVEC LES SUPER POUVOIRS DU PROPRIO ET DU VESTIBULAIRE

NOTE POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Saviez-vous que la chaise berçante favorise le calme par son mouvement régulier et répétitif qui nous rappelle les mouvements intra-utérins? Est-ce que vous avez une chaise berçante? Allez-vous au parc avec votre enfant pour lui offrir l'expérience de se laisser bercer au rythme des balançoires?

Est-ce que vous pouvez bouger, sauter, courir, danser, expérimenter et apprendre? Est-ce qu'il y a des moments où c'est autorisé dans la maison ou allez-vous dehors pour le faire?

Petites astuces

La respiration, c'est le truc qui fonctionne pour tout le monde. Peu importe la mise en contexte choisie, prendre conscience de notre respiration et être à l'écoute de celle-ci apportera de l'apaisement pour quelques instants.

Message pour l'accompagnateur

Pour terminer

Je vous rappelle que nos enfants sont des petites éponges, on dit souvent qu'ils ressentent tout. Leurs sens sont tout neufs ou presque et ils n'ont pas encore toute votre expérience. En diminuant les stimulations superflues de leur environnement, ils pourront se concentrer sur l'essentiel; grandir et apprendre.

Maintenant, c'est vraiment à vous de voir ce qu'il serait bien de faire dans votre maisonnée. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Lors d'un souper un peu plus chaotique, pensez à moi et fermez les lumières; qui sait ce qui se produira?

Guide pour les intervenants

Être intervenant apporte son lot de joies et de défis. Votre travail est vraiment important et **MAXsens** tient à vous remercier pour tout l'accueil, le respect et la compréhension que vous manifestez aux enfants et à leurs familles. Puisque le stress est contagieux, l'une des règles d'or est d'abord de prendre soin de vous. Prenez le temps de vous apaiser et ne chargez pas trop votre horaire, vous serez alors beaucoup plus sécurisant.

Dans le cadre de votre travail, l'observation des enfants vous apportera les clés nécessaires pour bien répondre à leurs besoins. L'apaisement peut s'obtenir par diverses interventions. Réalisez des activités de décharge physique ou inspirez-vous de la multitude d'exercices proposés dans ce guide : **S'apaiser par les sens avec MAXsens**. Une des tâches les plus importantes de votre travail sera d'amener l'enfant à trouver les stratégies qui répondent à ses besoins. Pour ce faire, il devra apprendre à les reconnaître, les nommer et connaître les options disponibles. Le guide de **MAXsens s'apaise par les sens** a été écrit pour faciliter ce processus.

S'apaiser par les sens avec MAXsens vous propose des pistes de solution pour vous soutenir dans l'implantation du projet auprès de vos familles. Vous retrouverez également des capsules d'information pour les parents sur le site Web : **www.osetontruc.com**. Suite à la lecture de ce guide, je crois sincèrement que je n'ai plus à vous convaincre qu'intégrer des moments d'apaisement dans vos journées peut réellement faire une différence dans l'apprentissage et le développement de tous les enfants ainsi que sur l'ambiance de vos journées.

Maintenant, pour nourrir votre curiosité ou bien pour répondre aux besoins des familles, voici une liste de ressources pour vous soutenir dans l'accompagnement des familles que vous accueillez dans votre organisation. La majorité des ressources sont dans les MRC Arthabaska et de l'Érable. Vous retrouverez quelques sites internet qui sont de l'extérieur, mais qui sont des incontournables lorsque nous parlons de stress et d'anxiété. Bonne découverte.



- **OSE TON TRUC**

www.osetontruc.com

Répertoire et moteur de recherche offrant aux visiteurs l'accès à des ressources et outils utiles à l'éducation de jeunes enfants.

- **LIGNEPARENTS**

www.ligneparents.com

Soutien professionnel gratuit 24h/7

Ligne d'écoute sans frais **1 800 361-5085**

- **TEL-JEUNES**

www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/sante-psychologique/Stress-anxiete

Ligne d'écoute sans frais **1 800 263-2266**

- **JEUNESSE, J'ÉCOUTE**

www.jeunessejecoute.ca

1 800 668-6868

- **CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE**
www.sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca
- **CENTRE D'ÉCOUTE ET DE PRÉVENTION DU SUICIDE DRUMMOND**
www.cepsd.ca
819 477-8855
- **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ARTHABASKA-ÉRABLE**
www.cpsae.ca
Arthabaska: **819 751-2205**
Érable: **819 362-8581**
- **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE L'ACCALMIE (TROIS-RIVIÈRES)**
1-866-APPELLE (277-3553)
- **MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC**
www.mouvementsmq.ca
- **ASSOCIATION CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE**
www.cpa.ca/fr
- **ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC**
www.ordrepsy.qc.ca
- **ORDRE DES PSYCHOÉDUCATEURS ET PSYCHOÉDUCATRICES DU QUÉBEC**
www.ordrepsed.qc.ca

SUGGESTIONS DE LECTURE



- **10 questions sur... les hypersensibilités sensorielles chez l'enfant et l'adolescent**

Josiane Caron Santha, ergothérapeute

Midi trente éditions

Il peut s'avérer complexe d'aider les jeunes qui sont aux prises avec ce trouble. Comment le dépister? Comment le traiter? Voilà qui n'est pas simple. Cet ouvrage propose donc une foule de stratégies concrètes pour mieux intervenir, et ce, dans divers contextes : en milieu de garde ou à l'école, avec la nourriture, avec les vêtements, en lien avec la gestion des bruits et avec l'hygiène.

- **Incroyable Moi maîtrise son anxiété : guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété**

Nathalie Couture | Genevieve Marcotte

Midi trente éditions

Voici un guide d'intervention conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants. Plusieurs exercices concrets et des illustrations amusantes ponctuent cet ouvrage incontournable pour tous ceux qui souhaitent donner aux enfants des outils efficaces pour avoir la fierté de devenir, eux aussi, des « Incroyable Moi »!





MAXsens

S'apaise par les sens