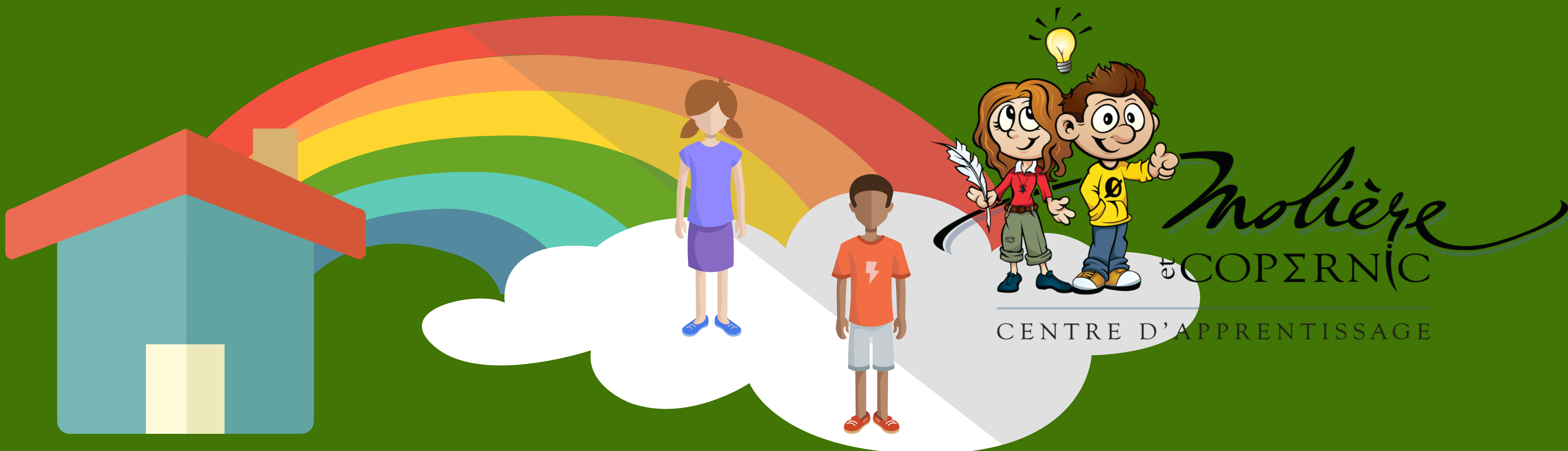


CONFINEMENT ET DÉCONFINEMENT

J'AIDE MON ENFANT À SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ET À SE MOBILISER SANS PEUR



Par Benjamin Pandev-Girard, M.Erg. ,
Ergothérapeute
Centre d'apprentissage Molière et Copernic
<https://www.molierecopernic.ca/>



1

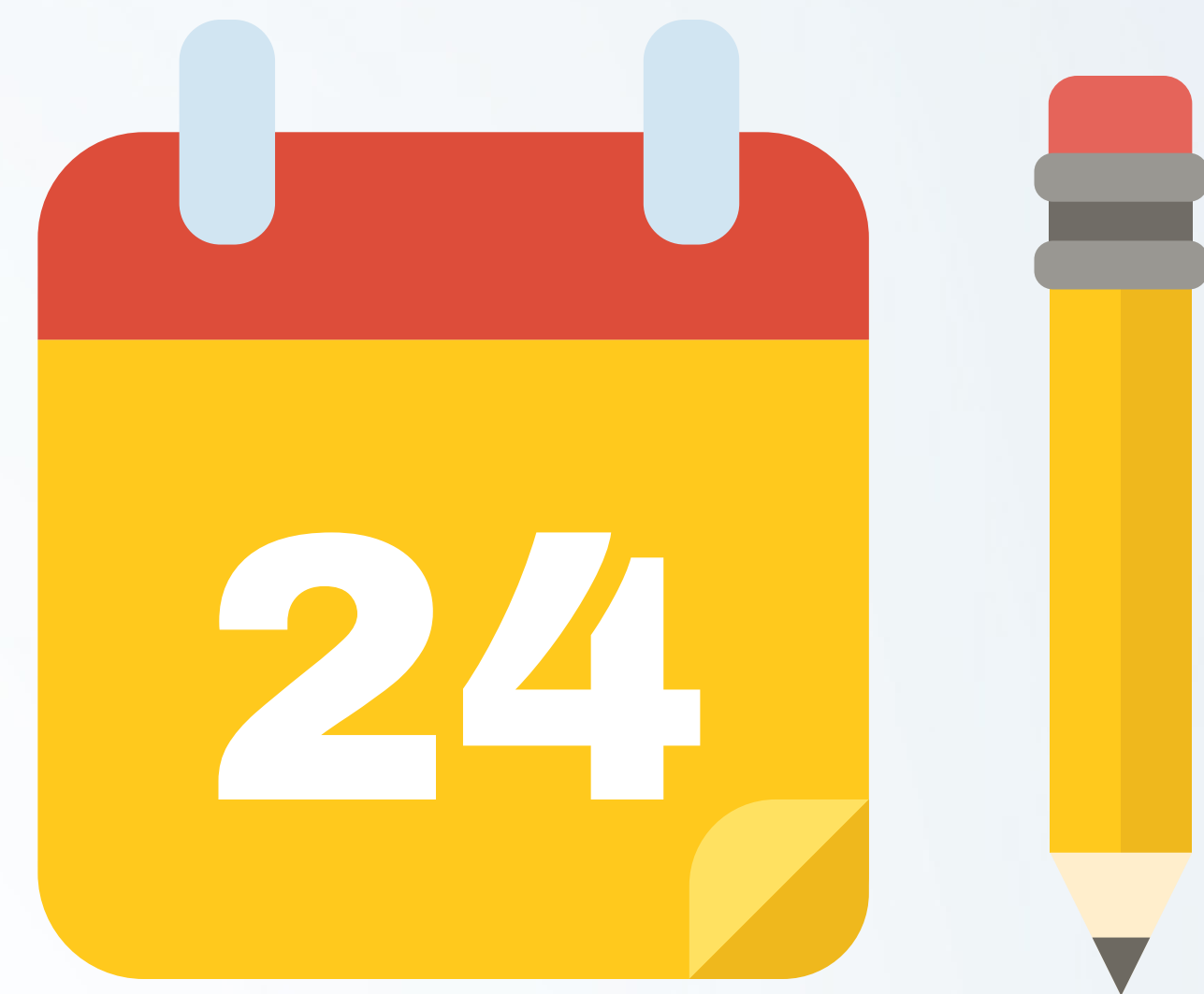
BUTS DE LA PRÉSENTATION

- ✓ Connaitre certains changements sous-jacents au stress.
- ✓ Connaitre des principes clés supportant la stabilisation et l'intégration face au stress.
- ✓ Connaitre des activités permettant à l'enfant de sortir de sa zone de confort sans se désorganiser.

2

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- ✓ L'ergothérapie : qu'est-ce que c'est ?
- ✓ Que se passe-t-il sous l'iceberg du comportement de stress ?
- ✓ Les ingrédients qui influencent les réactions de l'enfant face aux transitions.
- ✓ Stabilisation et intégration du stress concret.



Avertissement

Bien que le webinaire qui vous est présenté vous fournira un ensemble de conseils tirés de recherches et d'expériences cliniques sur le stress, il ne remplace pas l'évaluation et l'intervention en ergothérapie ou une psychothérapie. D'un autre côté, elles sont conçues en fournissant des principes universels pouvant supporter l'enfant afin de sortir de sa zone de confort. Si vous croyez avoir besoin d'un suivi précis afin de supporter votre enfant, n'hésitez pas à contacter le Centre d'apprentissage Molière et Copernic.

L'ERGOTHÉRAPIE EN 5 MINUTES

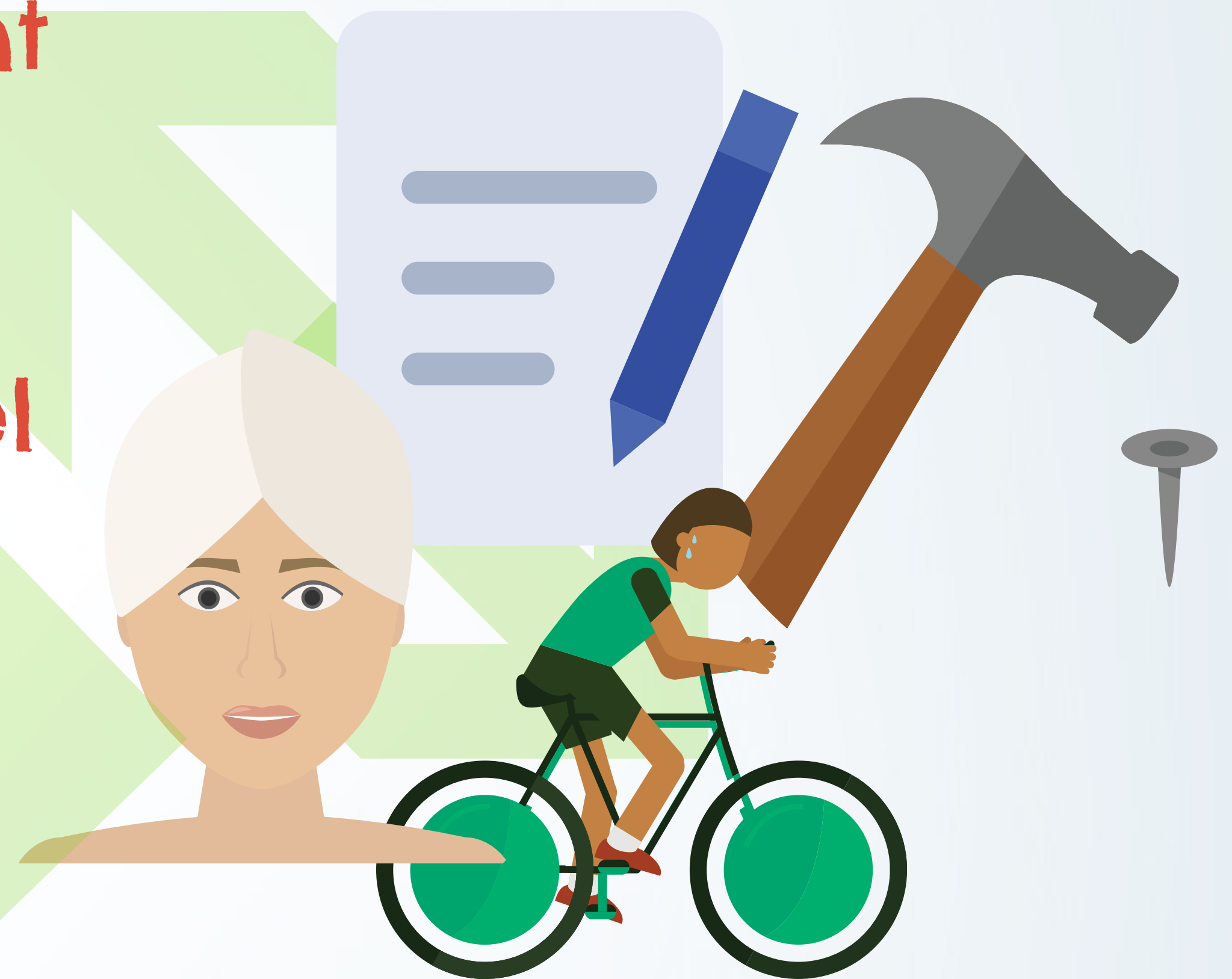


Environnement

Rendement
occupationnel



Personne



Occupation

DIMENSIONS DE LA PERSONNE



Cognitive



Spirituelle



Affective



Physique

ÉLÉMENTS DE L'ENVIRONNEMENT



Social



Physique



Institutionnel



Culturel

DOMAINES DE L'OCCUPATION



Soins personnels



Productivité



Loisirs

RETROUVER LE NORD FACE AU STRESS

DÉCONFINEMENT = STRESS ?

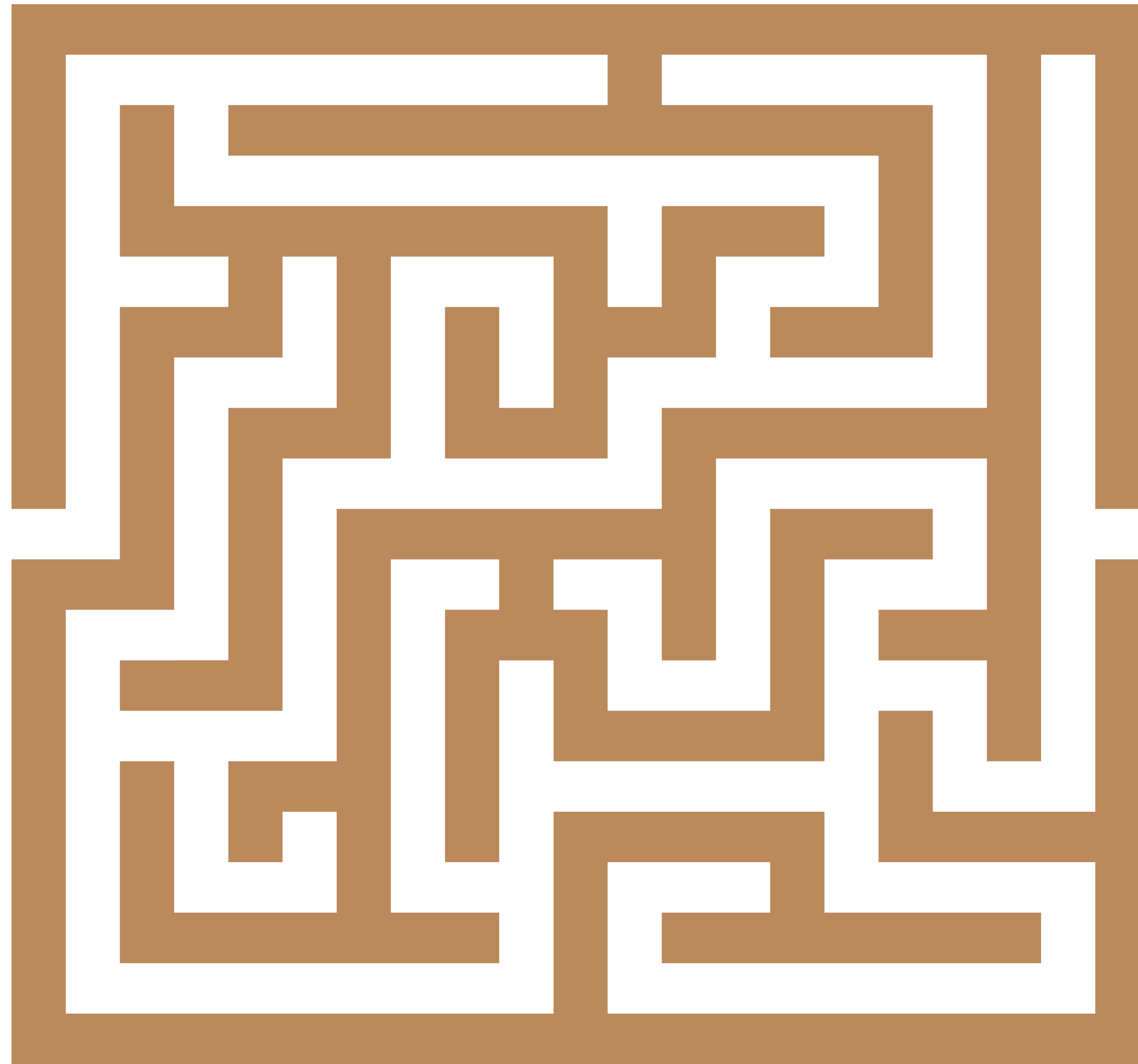
CONFINEMENT = STRESS ?

**ÊTRE ASSIS DEVANT UN
ORDINATEUR = STRESS ?**

**ANIMER UN WEBINAIRE =
STRESS ?**

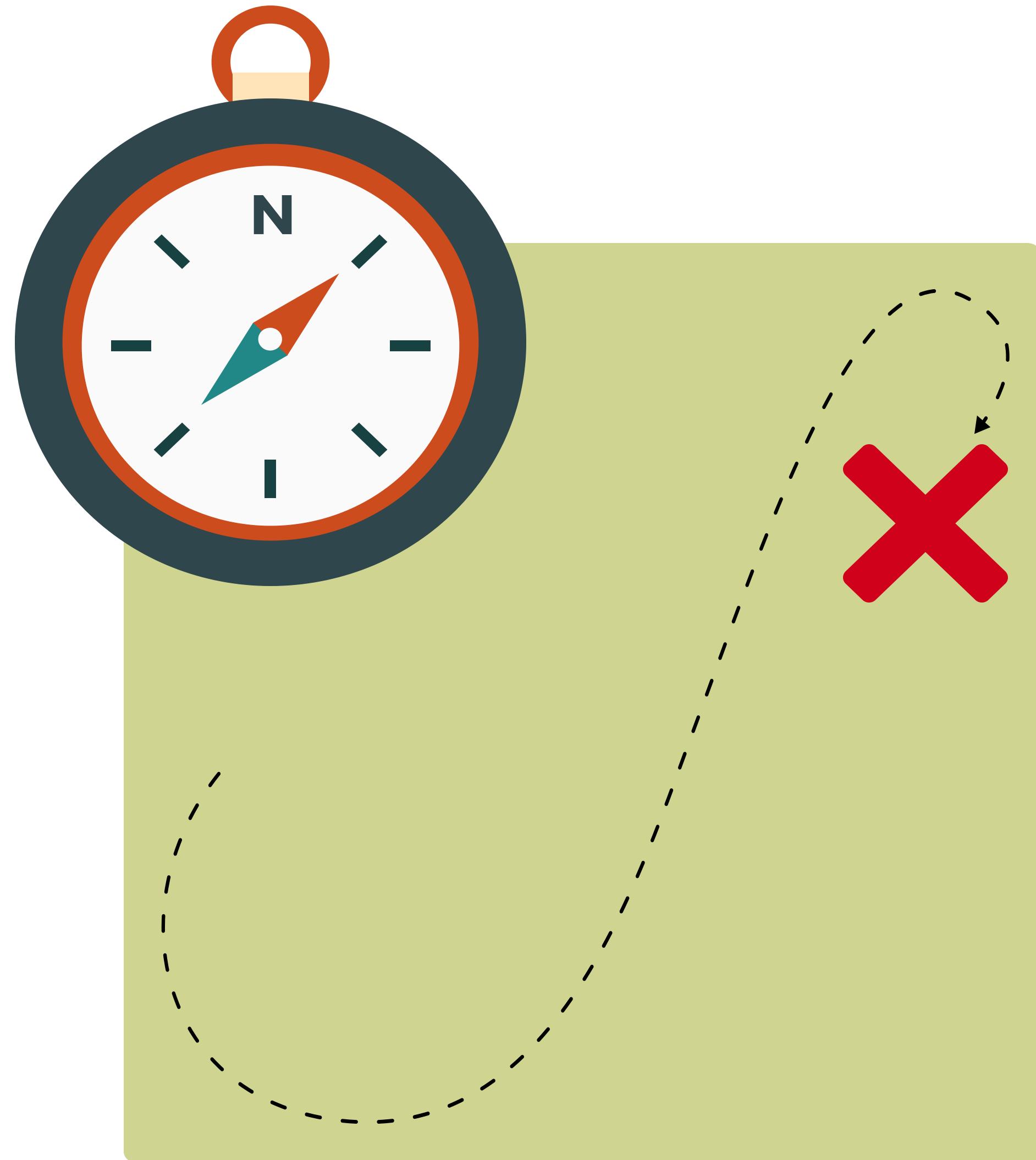
? = STRESS ?

POUR NE PAS SE PERDRE FACE AU STRESS



AMÉNAGEMENT INTÉGRATIF
RETROUVER LE CALME...EN INTÉGRANT LE STRESS

POUR NE PAS SE PERDRE FACE AU STRESS



C'est quoi le stress ?

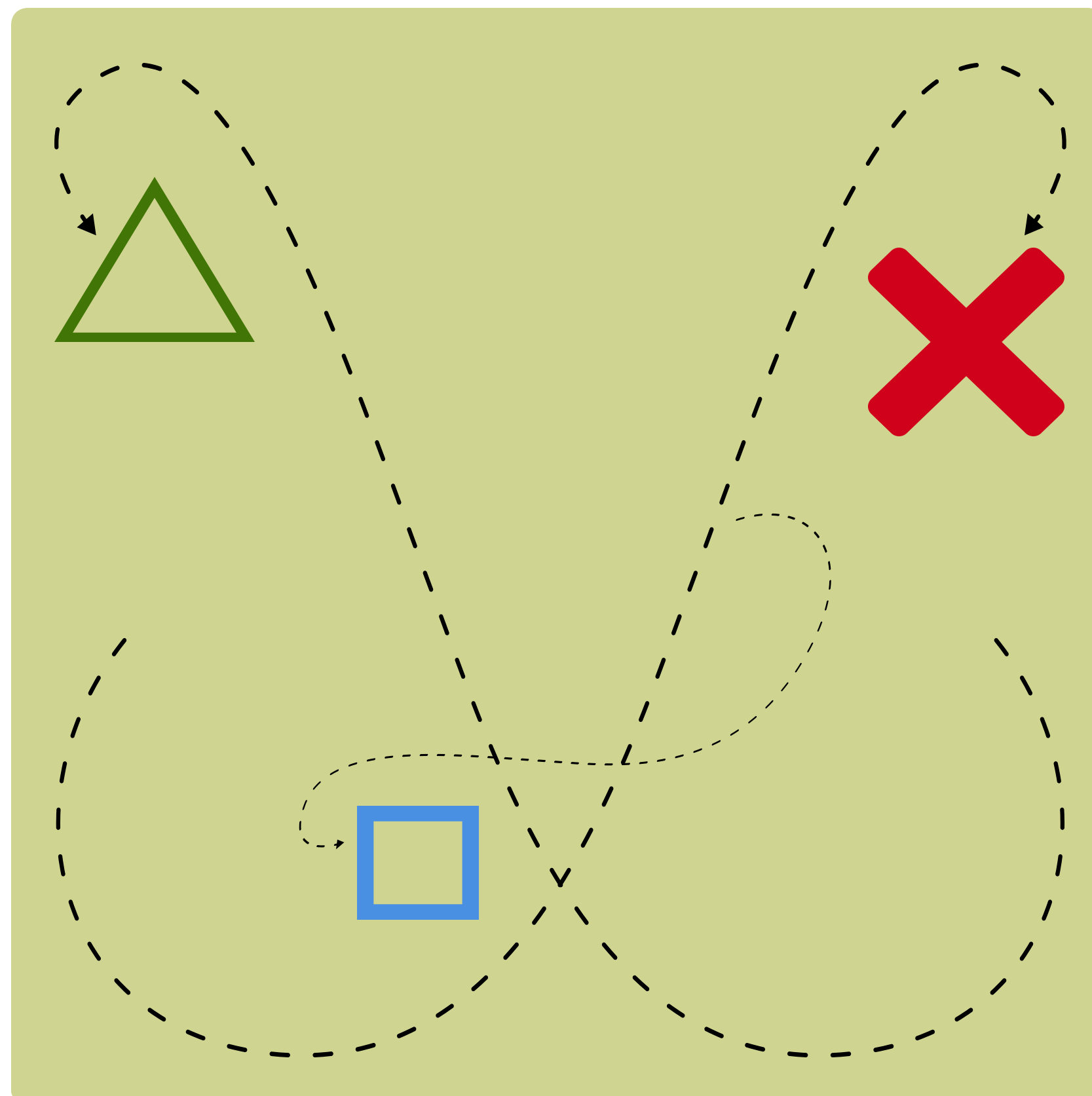
Comment se manifeste-t-il ?

Comment le régler ?

VOCABULAIRE COMMUN DU STRESS

Stress : tension physique ou émotionnelle engendrant des changements internes.

Régulation : fonctions inconscientes qui régissent la stabilité de notre état interne face au stress.

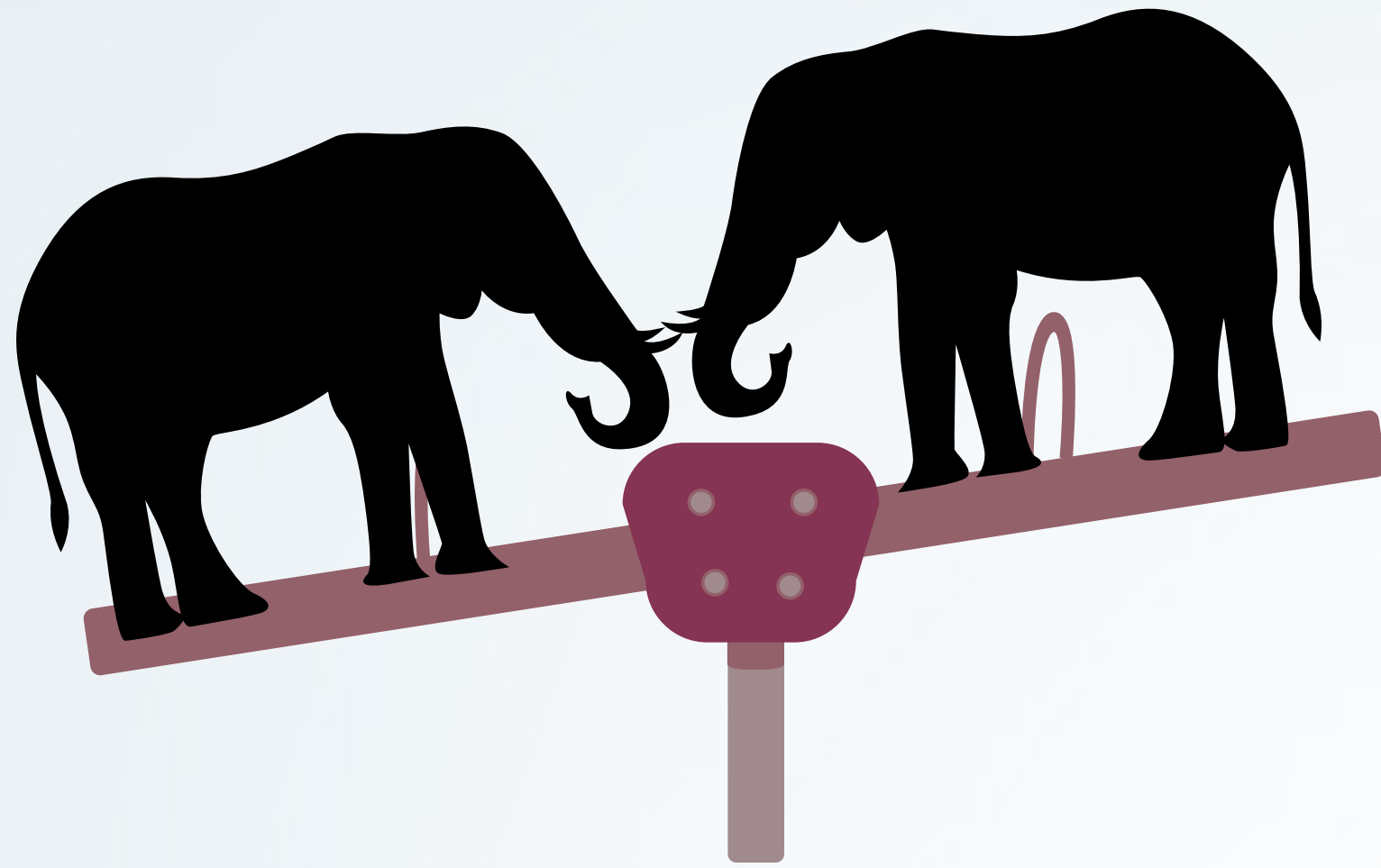


 Pré-confinement

 En confinement

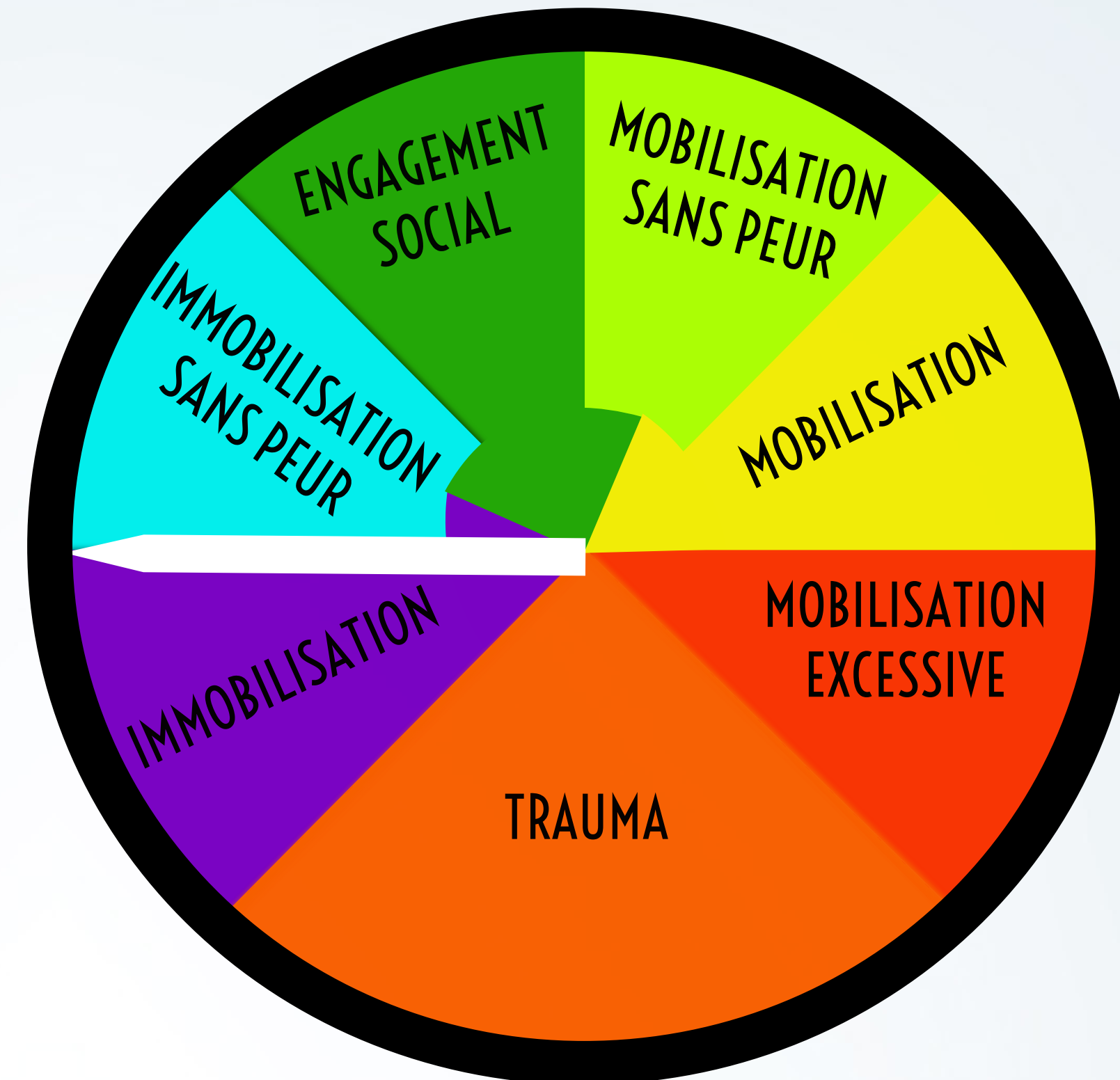
 En déconfinement

LES COMPORTEMENTS DE STRESS : DES REPÈRES



Le stress selon la réciprocité
sympathique et
parasymphatique

PASSÉ



Les états d'éveil selon
le tableau de bord de la régulation
©Benjamin Pandev-Girard, 2019

PRÉSENT

La version présente s'insère dans un modèle d'intervention plus large tiré de travaux d'auteurs incluant Stephen W. Porges, Babette Rotschild, Bessel van der Kolk et Peter Levine.

LES COMPORTEMENTS DE STRESS : LE DESSUS DE L'ICEBERG

DÉSORGANISER **SE METTRE EN BOULE** **FAIRE LE BACON**
PANIQUER **ÊTRE LENT INTENTIONNELLEMENT** **URINER** **IGNORER** **CRACHER**
MORDRE **ATTAQUER** **POUSSER** **HURLER**
SACRER **FUGUER** **ÉVITER LE CONTACT** **SE RONGER LES ONGLES**
VIOLENCE **CASSER** **INSULTER** **TAPER**
SE COGNER LA TÊTE **SE SAUVER** **DÉCHIRER** **CRIER**
VOMIR **SALIR** **FRAPPER** **S'ARRACHER LES CHEVEUX**
FUIR

POUR SE RETROUVER SUR LE DESSUS DE L'ICEBERG

Combat

Insultes	Ignorance intentionnelle
Coups	
Pincements	Non
Opposition	Rigidité
Morsures	
Crises	



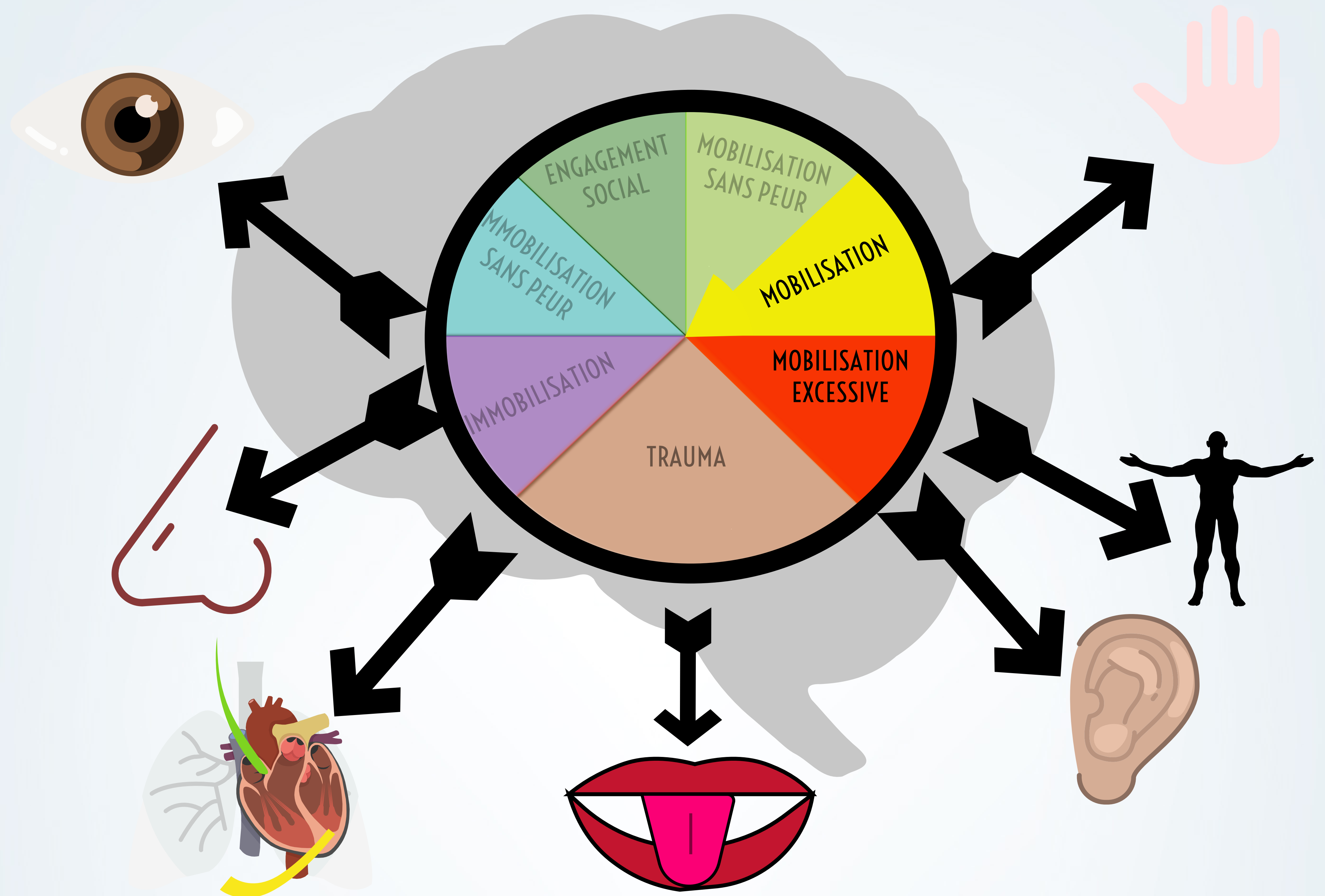
Fuite

Rigidité	Être dans la lune
Se sauver	
Se lever lorsque ce n'est pas le temps	Pleurer pour rien
	Refuser de l'aide

Tout comportement qui témoigne de faire face au stress.

Tout comportement qui témoigne de fuir le stress ou de l'éviter.

CE QUI SE PASSE EN-DESSOUS DE L'ICEBERG

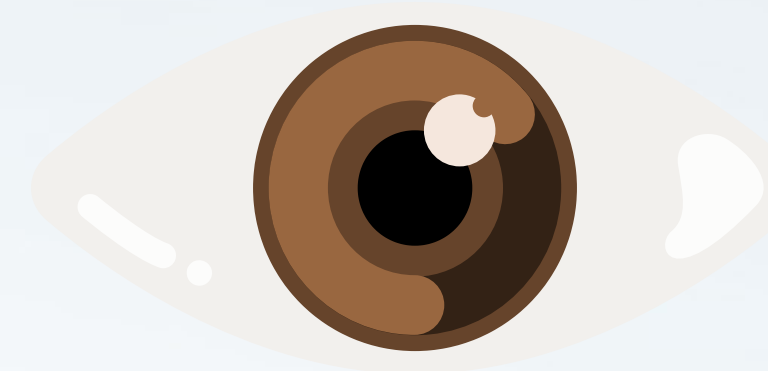


EFFETS GLOBAUX SUR LE CORPS



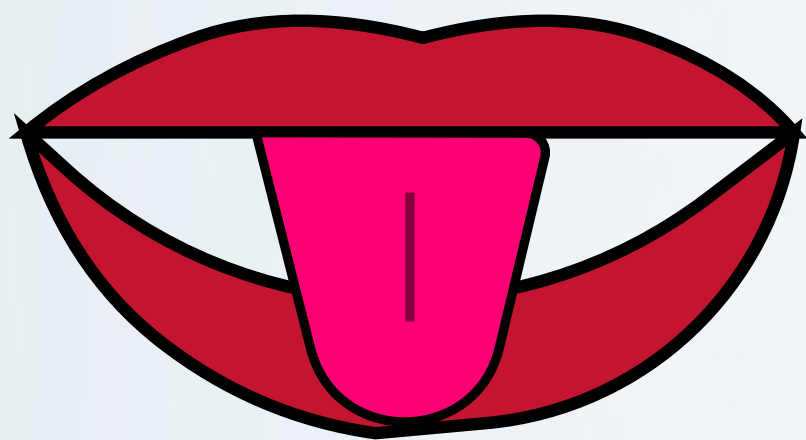
Systeme auditif

- Impossibilité d'entendre et de comprendre le contenu des paroles.
- Irritation par les fréquences de la voix humaine.
- Attention portée vers les fréquences basses et les bruits de fond.
- Parler plus fort.



Systeme visuel

- Difficulté à effectuer le contact visuel.
- Augmentation de la réactivité à la lumière
- Difficulté à suivre un objet et à trouver des éléments dans l'environnement visuel.
- Réactions importantes aux changements de position des gens et de l'environnement.



Systemes oraux-moteurs

- Difficulté à contrôler le volume de la voix.
- Diminution de l'expressivité au niveau du visage.
- Diminution de l'efficacité des fonctions liées à la succion, la mastication et la déglutition.



Systeme tactile

- Irritabilité face à la proximité physique des autres.
- Difficulté à percevoir des objets dans les mains et sous les pieds pouvant mener à une augmentation de la sensibilité au niveau de ces parties du corps.



Systeme olfactif

- Augmentation de la réactivité par rapport aux odeurs externes et nouvelles.
- Diminution de la capacité à ressentir les effets positifs d'odeurs jugées comme positives (en raison de la respiration buccale).



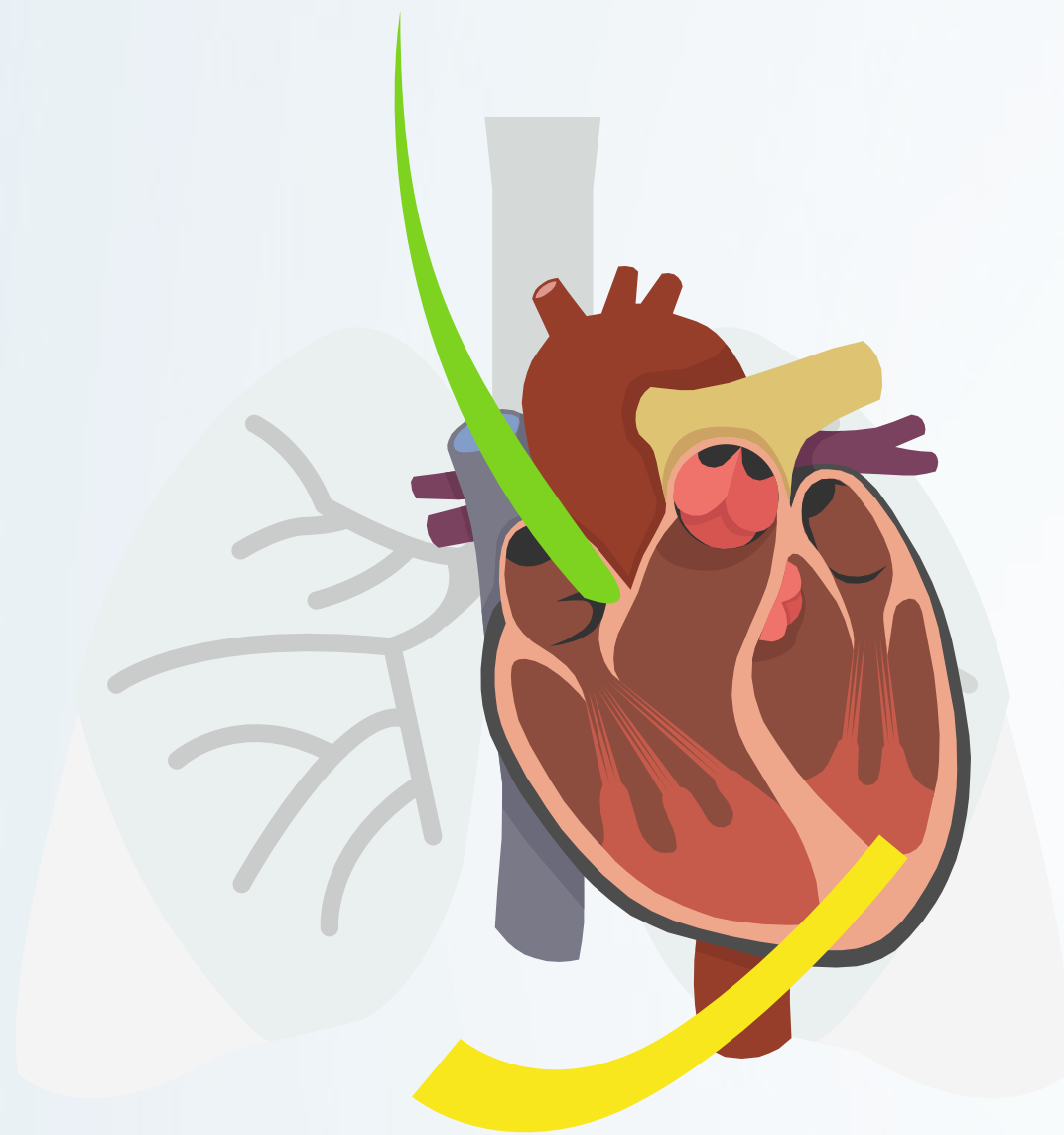
Systeme proprioceptif

- Incapacité d'être précis au niveau de la motricité fine.
- Effectue des mouvements brusques et témoignant d'une diminution du contrôle de la force.
- Démontre des tensions musculaires.

EFFETS GLOBAUX SUR LE CERVEAU

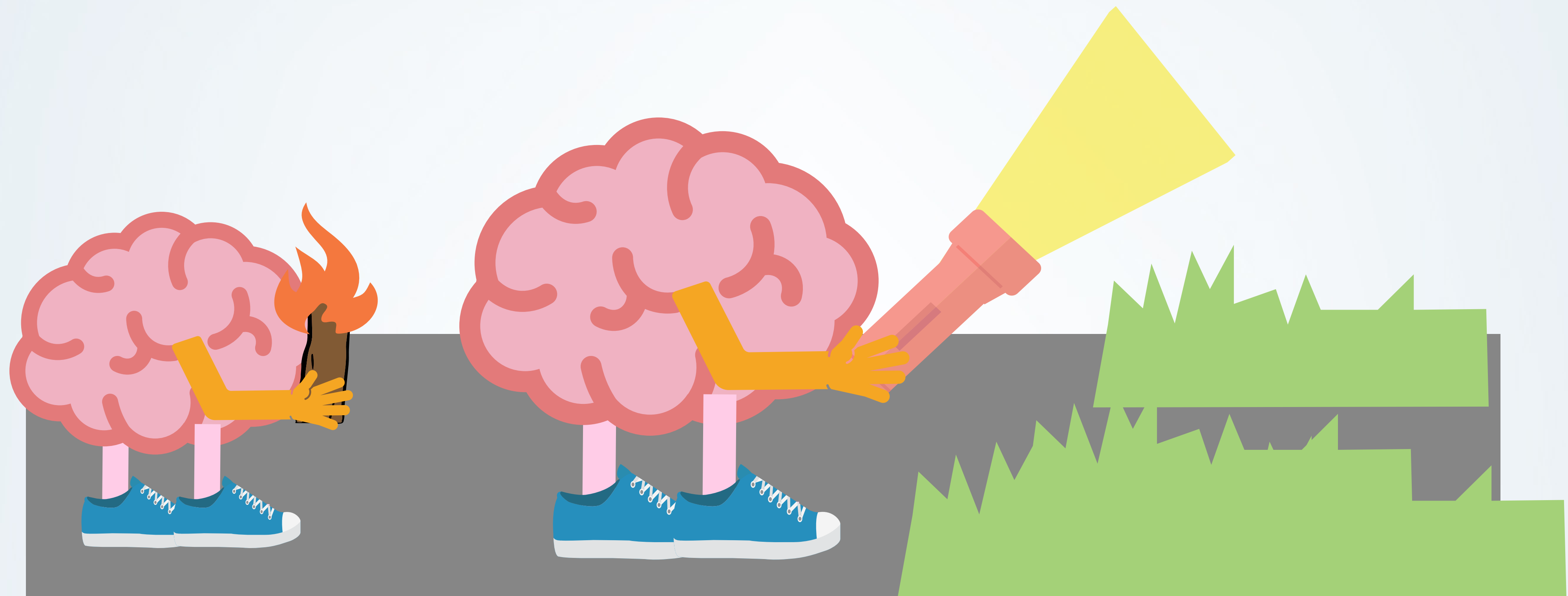


- N'est pas en mesure de penser avant d'agir.
- Démontre de la rigidité et de la répétitivité et présente une diminution du concept de soi; peut se dénigrer.
- Démontre de l'impulsivité et une diminution de la capacité à réguler ses émotions.
- Diminution du sens des frontières avec les autres (au niveau de la peau).

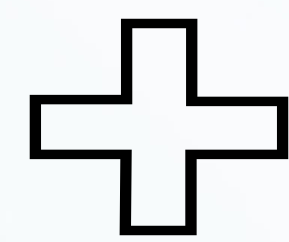


- Accélération du rythme cardiaque et de la respiration.
- Ralentissement intestinal.
- Augmentation de la sudation.
- Une dilatation au niveau des pupilles.

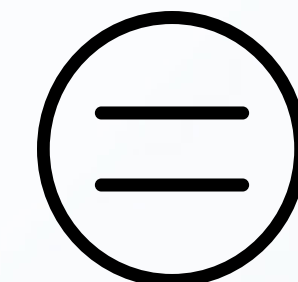
LA STABILISATION : PREMIER PAS POUR SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT SANS SE DÉSORGANISER



**Adulte
calme**

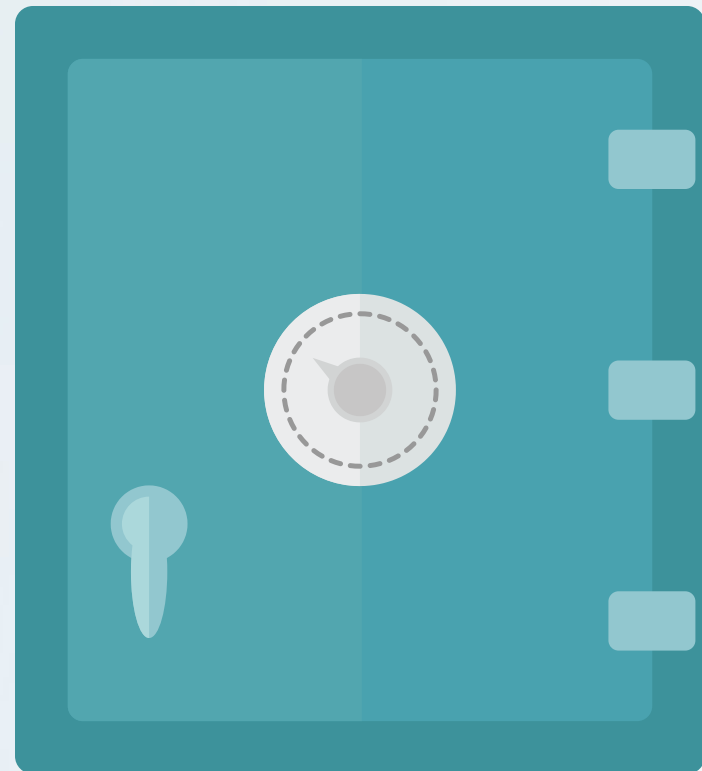


**Environnement
intégratif**



Stabilisation

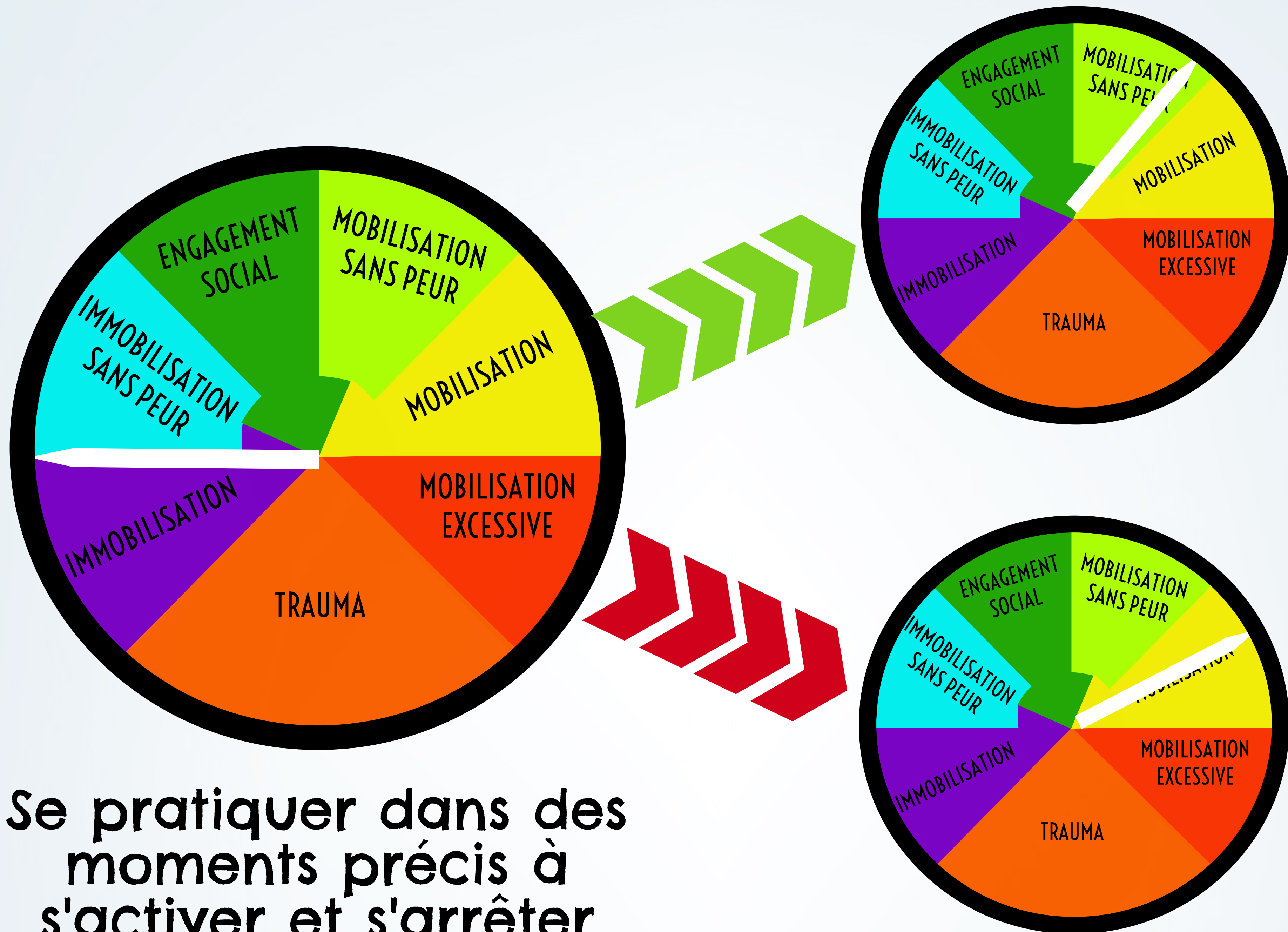
UNE ZONE DE CONFORT POUR SORTIR DE LA ZONE DE CONFORT



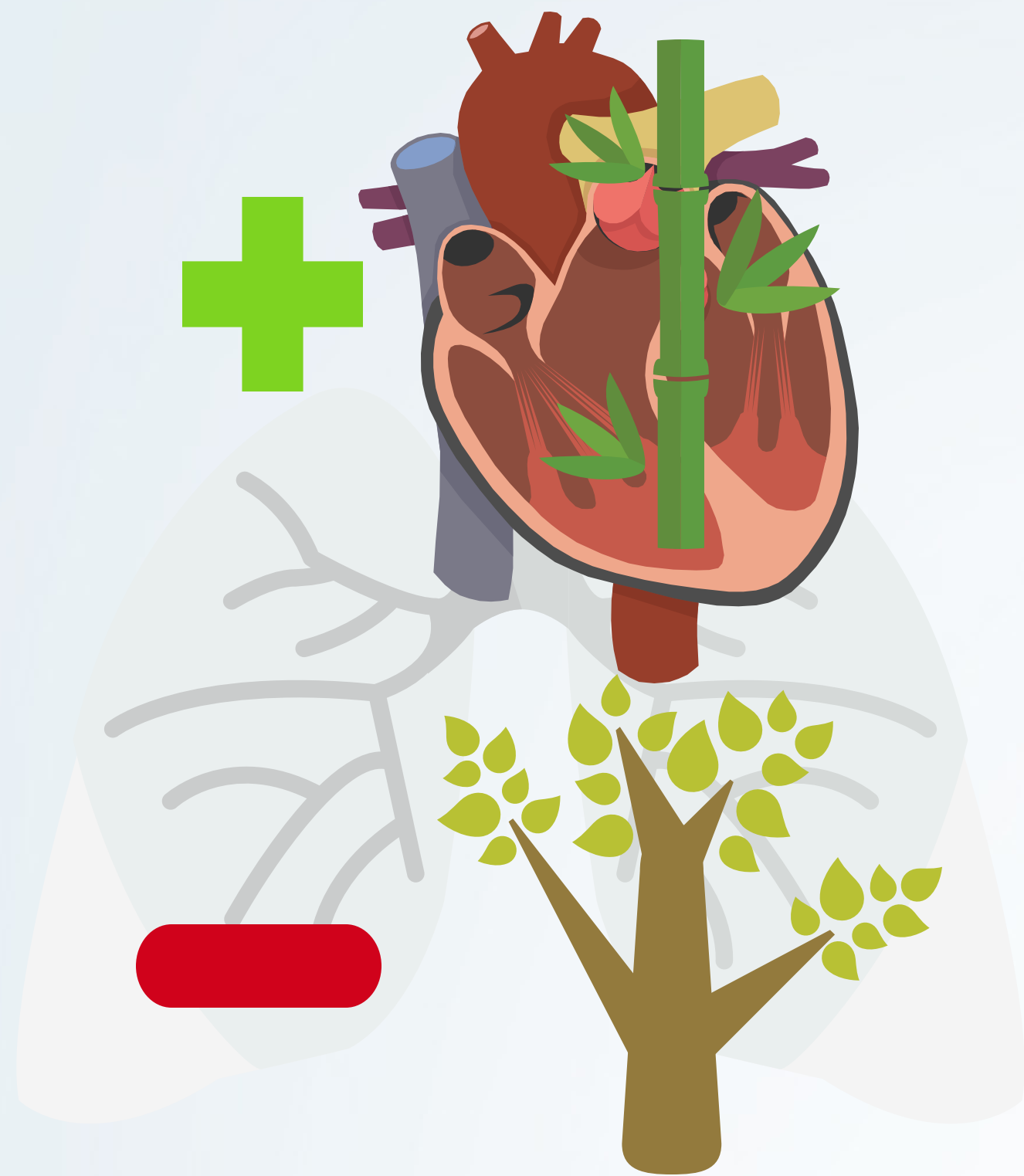
Aménager un environnement sécurisé:

- Un endroit dans la maison (coin d'une pièce ou garde-robe)
- Intégrer des éléments appréciés de l'enfant (photo, oreiller, livre, odeur agréable).
- Aménager cet endroit avec l'enfant.
- Expliquer dans un vocabulaire adapté que cet endroit est là s'il sent que ses émotions ou son énergie deviennent trop élevées.

SE MOBILISER SANS PEUR: UN APPRENTISSAGE À LONG TERME



CRÉATION DE RESSOURCES: INGRÉDIENTS CLÉS



Activités de souffle où
l'expiration est plus
longue que l'inspiration.



Mouvements offrant des
compressions articulaires



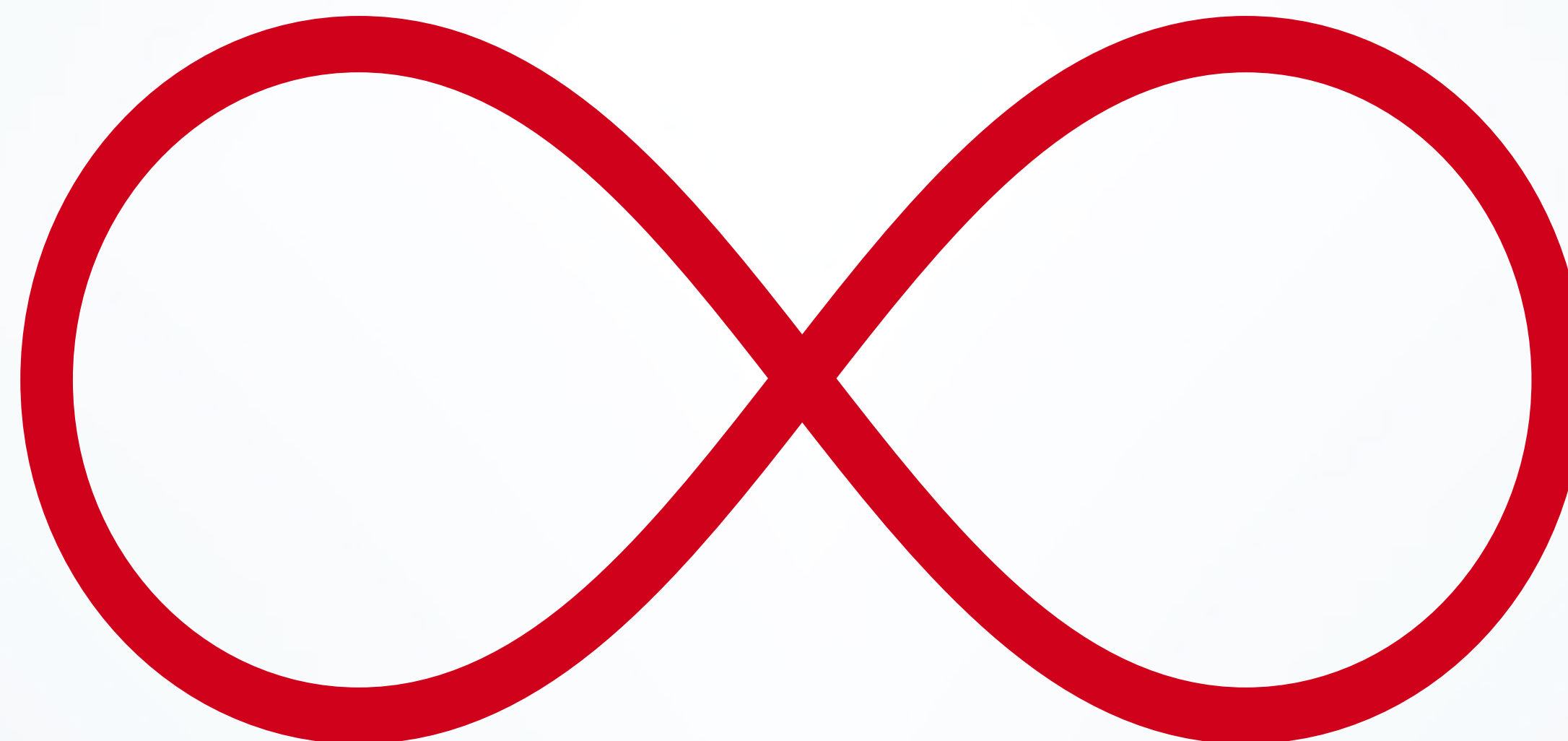
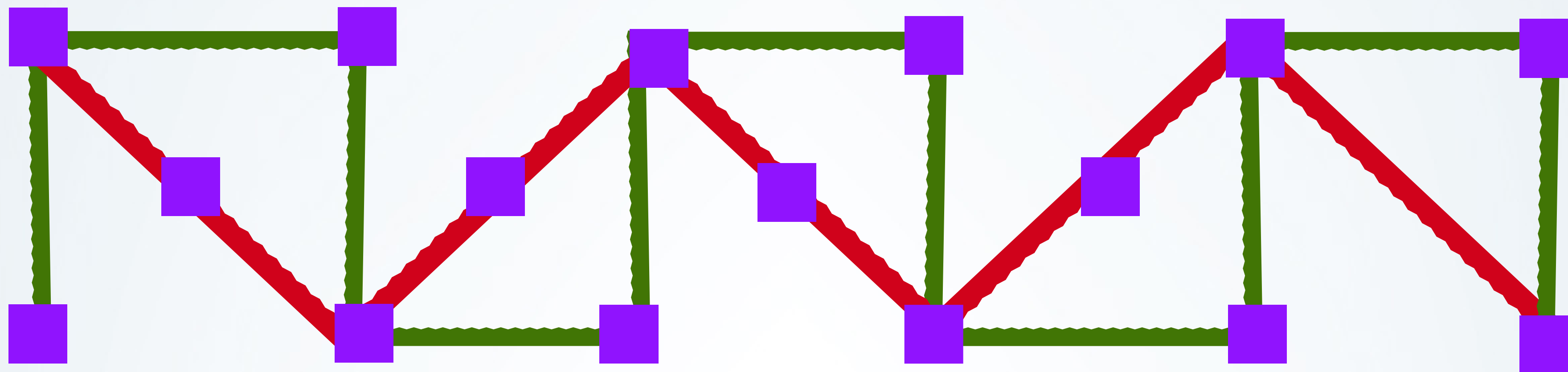
Objets permettant de
varier
le rythme



Ancrages d'arrêt et de
départ visuels ou
auditifs

UN OUTIL AFIN DE CRÉER DES RESSOURCES : LE PLANCHER INTÉGRATIF

SUR LE PLANCHER



UN OUTIL AFIN DE CRÉER DES RESSOURCES : LE PLANCHER INTÉGRATIF

SUR LES MURS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
+ - = ×

VARIATIONS AVEC LE PLANCHER INTÉGRATIF

Piste verte : parcours facile

- Marcher sur les lignes vertes, le sol est de la lave.
- Marcher sur la pointe des pieds, talon-orteils et à reculons de talon à orteils.
- Marcher sur le parcours en tentant de garder quelque chose en équilibre sur sa tête.
- Saut à pieds joints d'une ligne à l'autre.
- Saut à un pied d'une ligne à l'autre.
- Grimper vers l'autre extrémité en ne touchant que les zones vertes.
- Sauter en ne touchant que les points verts.
- Faire un push-up en ne touchant que les zones vertes.

Piste rouge : parcours moyen

- Marcher sur la ligne rouge, le sol est de la lave.
- Marcher sur la pointe des pieds, talon-orteils et à reculons de talon-orteils.
- Marcher sur le parcours en tentant de garder en équilibre quelque chose sur sa tête.
- Ramper sur le ventre en suivant la ligne rouge.
- Marche à quatre pattes ou faire la marche de l'ours en suivant la ligne rouge.
- Sauter d'une ligne à l'autre.
- Sauter seulement sur les sommets de la ligne rouge.

Pour le 8 de l'infini : fixer un point au mur et marcher sur le 8 en fixant constamment.

VARIATIONS AVEC LE PLANCHER INTÉGRATIF

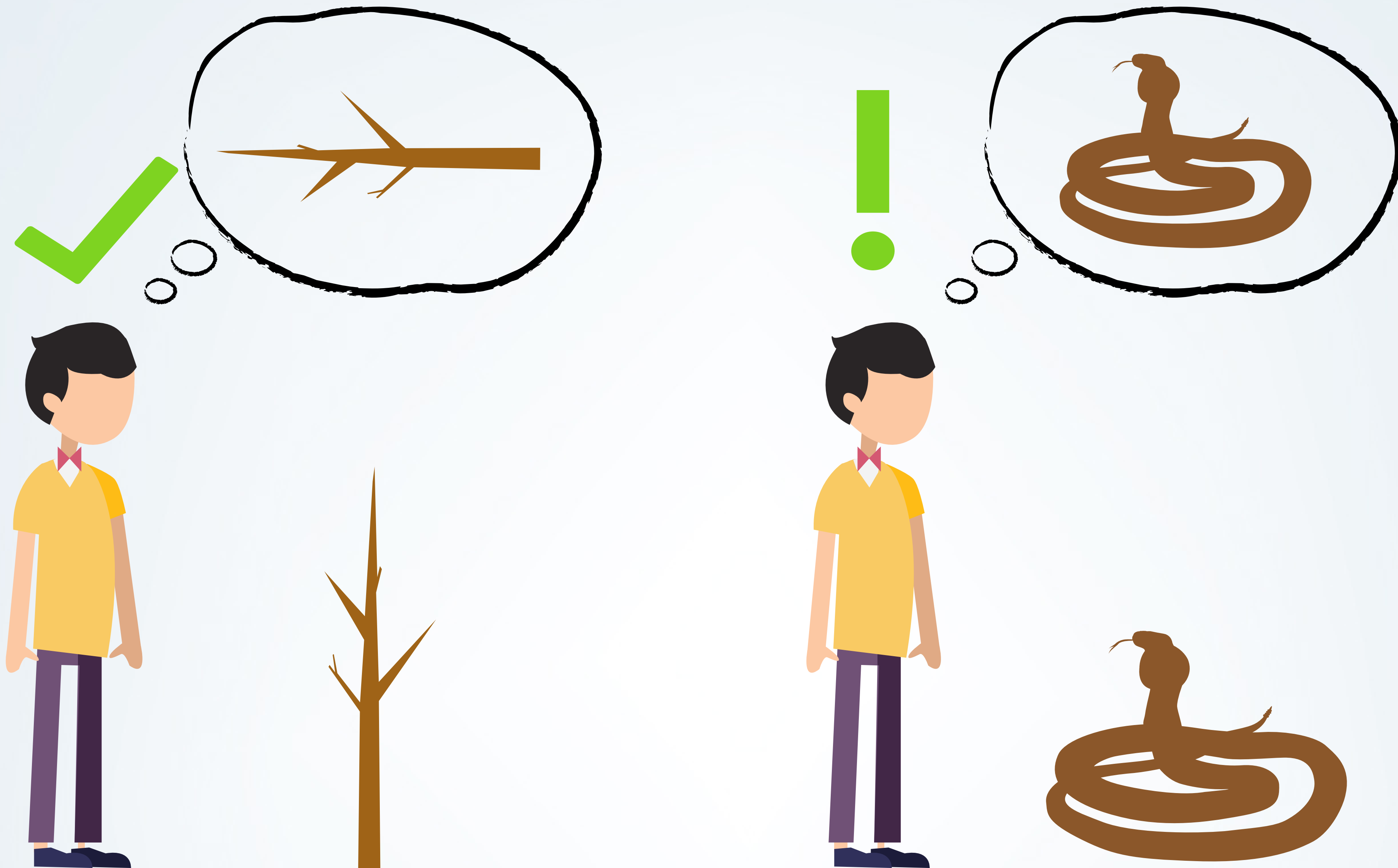
Piste mauve : difficile

- Ne faire qu'un pas sur chaque zone mauve.
- Ne faire qu'un pas sur chaque zone mauve avec la difficulté de l'objet sur la tête.
- Grimper en ne touchant les pieds et les mains qu'une fois sur chaque partie mauve.
- Saut à pied joint d'un point à l'autre.
- Saut sur un pied d'un point à l'autre.
- Joindre une addition dont la réponse sera le nombre de pas sautés.

Autres variations

- Ajouter des cibles telles que des numéros ou des lettres. Devoir faire rouler une rondelle sur une des cibles à la manière de shuffleboard (une rondelle en plastique avec un balai).
- Mettre deux enfants sur le même parcours, mentionner une couleur sur laquelle ils ont le droit de se tenir ou n'ont pas le droit.
- Au lieu d'utiliser le corps, utiliser le souffle, moyen corporel par excellence pour la détente, et souffler une balle ou une ouate en ne restant que sur les lignes. Si le défi est trop facile, ajouter une paille.
- Faire les parcours en faisant rebondir une balle.
- Faire une opération mathématique et dire la réponse en faisant un nombre de pas précis. La réponse sera le nombre de pas à faire.

IL EST NORMAL D'AVOIR DES COMPORTEMENTS DE MOBILISATION



LA CLÉ EST QUE CEUX-CI SURVIENNENT AU BON MOMENT



LES RECHERCHES PORTEUSES D'OPTIMISME

LA chose dont un enfant a besoin afin de se développer au niveau de la régulation et afin de gérer ses comportements est une figure d'attachement sécuritaire.

Un parent n'a pas à réagir de la bonne manière à chaque fois.

Même si des moments difficiles surviennent, le fait de revenir sur la situation par la suite rend les indicateurs mesurés du stress, non seulement égaux à ce qu'ils étaient avant l'évènement, mais supérieur à ce qu'ils étaient avant l'évènement.

MERCI !

Pour de la consultation, de l'évaluation et de l'intervention individuelle :



CENTRE D'APPRENTISSAGE

Numéro de téléphone : 450-631-9441

Courriel: molierecopernic@gmail.com

Site internet: <https://www.molierecopernic.ca/>

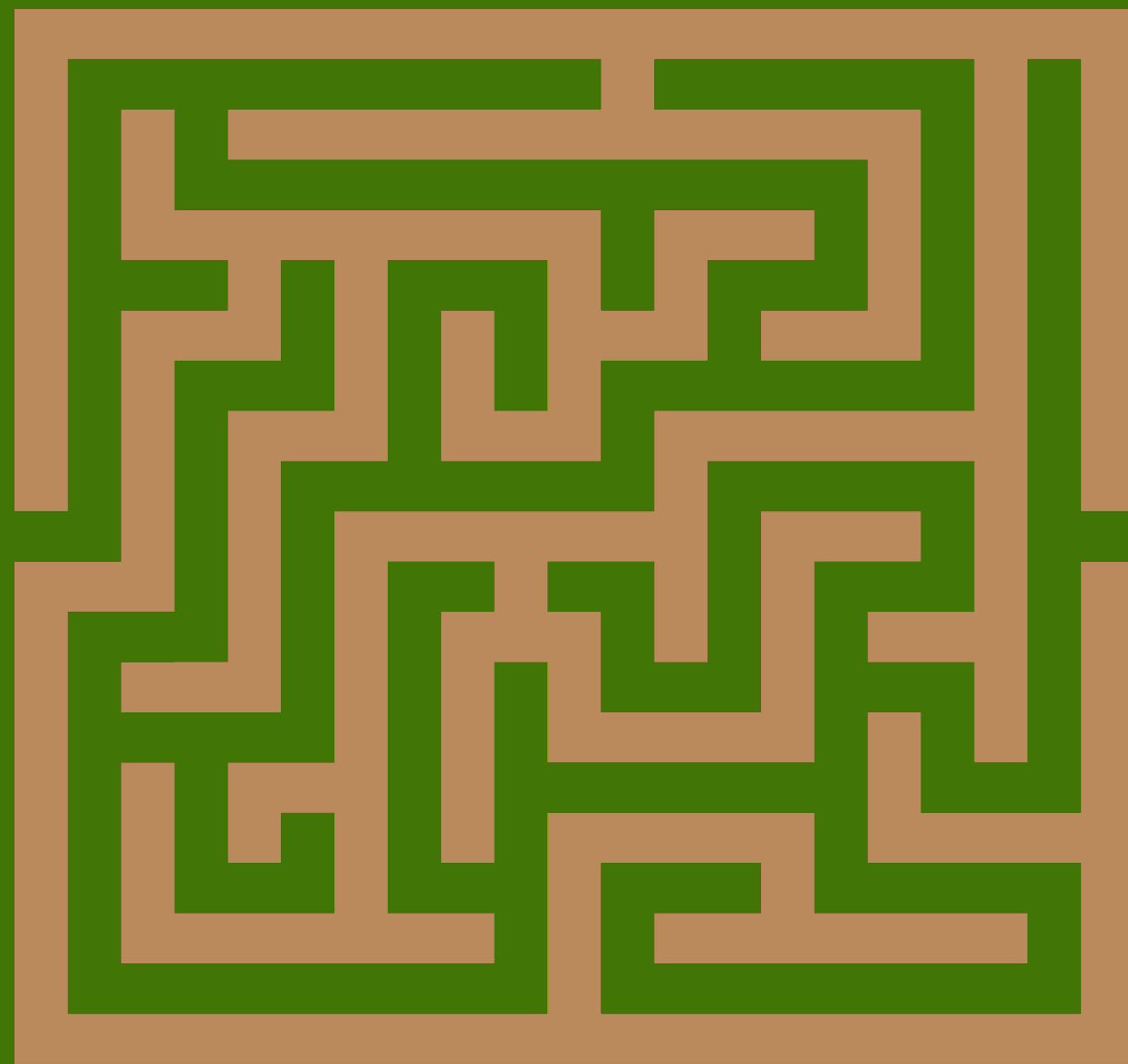
Chaine Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCwMUDzRH86KRzohCHAqWplw>

Instagram: moliere_et_copernic

Par Benjamin Pandev-Girard, M.Erg. , Ergothérapeute, 2020

MERCI !

Pour de la formation et de l'aménagement pour les milieux scolaires et de la santé :



AMÉNAGEMENT INTÉGRATIF
RETROUVER LE CALME...EN INTÉGRANT LE STRESS

Courriel: bpgerg@amenagementintegratif.com

Site internet: amenagementintegratif.com

LinkedIn: [Aménagement Intégratif](https://www.linkedin.com/company/amenagement-integratif)

Facebook : Aménagement intégratif