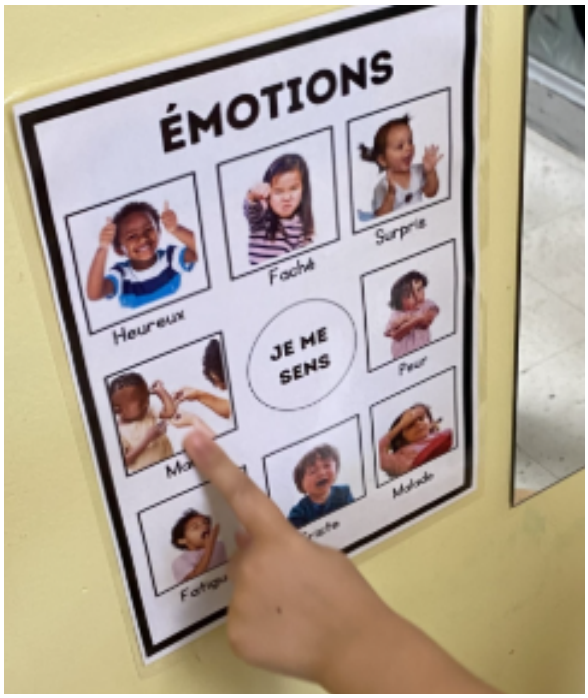
OUTILS & STRATÉGIES D'INCLUSION

AIRE DE DÉTENTE



Services à l'enfance
Andrew Fleck Children's Services
since – depuis 1911
Services d'inclusion pour jeunes enfants

Révisé mai 2025

Une aire de détente offre à l'enfant un espace sécuritaire qui favorise l'autorégulation.

CET ESPACE DOIT :

- être calme et réconfortant
- réduire le stress et l'anxiété
- ne pas être utilisé comme "retrait" ou punition

L'enfant apprend ainsi à entreprendre des activités calmes et relaxantes dans le but de retourner à l'activité ou à la routine en cours.

COMMENT :

- Créer une aire de détente qui sera utilisée par un enfant à la fois, éloignée des aires de jeux actives et bruyantes.
- Inclure des activités calmes et relaxantes basées sur les intérêts des enfants (p. ex. des objets sensoriels, un album de photos, des images de diverses émotions, des écouteurs, des crayons et du papier, de la musique douce, des livres, des casse-têtes).
- Utiliser des techniques de relaxation.
- Enseigner et modeler l'utilisation de l'aire de détente.
- Répondre avec empathie "Tu sembles frustré avec ce bricolage. Voudrais-tu aller à l'aire de détente et réessayer plus tard?".
- Rassurer l'enfant et au besoin, l'accompagner à l'aire de détente.
- Permettre à l'enfant de déterminer quand il se sent calme et prêt à retourner à l'activité ou à la routine en cours.
- Offrir du renforcement à l'enfant lorsqu'il a choisi d'utiliser l'aire de détente de façon autonome ou lorsque suggéré.

CONSIDÉRATIONS :

- Inviter les enfants à nommer l'aire de détente (p.ex., l'espace calme, la zone chill, la zone de confort, le coin douillet).
- Toujours considérer le jeu extérieur, le gymnase, et les sorties. Un sac à dos, un bac ou autre peut être utilisé pour assurer l'accessibilité à des objets calmants en tout temps.
- Déterminer avec l'enfant quel type d'incitation pourrait être utilisé discrètement pour l'aider à reconnaître quand l'aire de détente lui serait bénéfique (p. ex. le personnel éducateur pourrait donner à l'enfant une carte "pause", un code ou un geste).
- Lorsqu'il fait face à une émotion difficile, un enfant peut utiliser une zone différente de celle désignée pour s'autoréguler.