

## Conseils contre le stress pour les parents et les enfants

Quitter son pays d'origine et devoir recommencer une vie dans un pays étranger génère beaucoup de stress. Notre corps n'est pas fait pour supporter ce stress pendant longtemps. C'est pourquoi nous développons des symptômes, comme des problèmes pour dormir, de la tristesse, de la fatigue, des problèmes de mémoire, des palpitations, des inquiétudes, des mauvais souvenirs ou des pensées négatives qui tournent en rond.

Des exercices de relaxation permettent aux adultes et aux enfants de se reposer et de reprendre des forces.

### Respirer des couleurs



Choisis une couleur qui te donne un sentiment de bien-être (ta couleur préférée par exemple). Quelle couleur as-tu choisi ? Quelle couleur vois-tu ? Maintenant, choisis une couleur qui représente un sentiment désagréable. Quelle couleur as-tu choisi ? Quelle couleur vois-tu ?

Inspire et expire lentement et tranquillement. À chaque inspiration imagine la belle couleur agréable qui entre dans ton corps avec beaucoup de belles sensations et de belles pensées. En expirant, imagine la couleur désagréable. À chaque fois que tu expires, les sentiments négatifs et les pensées négatives s'en vont avec ta respiration.

Cet exercice aide à retrouver le calme. Et il peut être réalisé partout : dans une chambre, dans la cuisine, lors d'une conversation. La respiration nous accompagne toujours.



### Bouger fait du bien: le chat douillet

Cet exercice physique détend et permet de réduire le stress physique et mental.

Imagine d'être un chat qui vient de se réveiller. Bâille beaucoup. Fais un « miaou ». Étire tes bras, tes jambes et ton dos – très lentement comme un chat – et détends-toi.



### Bouger fait du bien: la tortue au soleil et sous la pluie

Cet exercice physique détend et permet de réduire le stress physique et mental.

Imagine d'être une tortue. Fais une balade en bougeant très très lentement. Il commence à pleuvoir – mets-toi en position accroupie, fais-toi tout petit et renferme-toi dans ta carapace.

Après 10 secondes, le soleil revient – étire-toi très lentement et continue ta promenade. Répète l'exercice, jusqu'à ce que tu te sentes bien. Termine l'exercice en marchant.

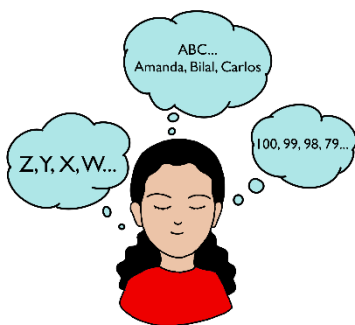


### Bouger fait du bien: la plume et la statue

Cet exercice physique détend et permet de réduire le stress physique et mental.

Imagine d'être une plume, qui plane dans l'air. Plane dans la salle pendant 10 secondes. Transforme-toi soudainement en une statue et reste immobile. Ne bouge plus. Après 5 secondes, tu te retransforme en plume et tu continues à planer dans la salle.

Répète l'exercice jusqu'à ce que tu te sentes bien. Termine l'exercice en étant une plume légère.

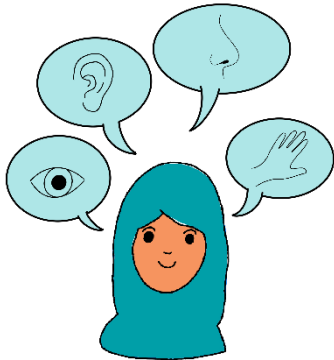


### Vivre dans le présent

Parfois les mauvais souvenirs ou les pensées négatives nous envahissent. Nous pensons sans cesse à des choses tristes. Nous oublions même parfois où nous nous trouvons. Les exercices suivants peuvent nous permettre de nous changer les idées :

- Mentionne tous les objets de la même couleur que tu aperçois. Mentionne 3 objets bleus. 5 objets jaunes.
- Marche et compte tes pas.
- Énumère des choses par ordre alphabétique (des prénoms, des denrées alimentaires, des marques de voiture...)
- Compte à rebours de 10 à 1.

## Vivre dans le présent



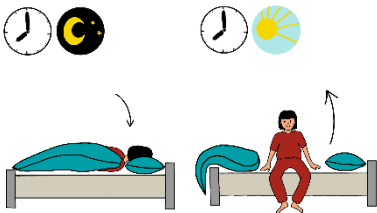
Parfois les mauvais souvenirs ou les pensées négatives nous envahissent. Nous pensons sans cesse à des choses tristes. Nous oublions même parfois où nous nous trouvons.

C'est alors utile de se souvenir qu'en ce moment, nous sommes en sécurité. Ces idées peuvent nous aider :

- Décris à haute voix ou dans ta tête ce que tu vois en ce moment avec tes yeux.
- Décris ce que tu entends avec tes oreilles.
- Décris ce que tu sens avec ton nez.
- Décris ce que tu sens avec tes doigts.
- Décris l'environnement dans lequel tu te trouves, dans quel pays, dans quel lieu, dans quelle pièce.

Perçois de façon précise l'environnement dans lequel tu te trouves. Souviens-toi que tu es en sécurité ici.

## Rituels pour s'endormir



Notre corps a besoin de sommeil pour se reposer. Mais c'est parfois difficile de s'endormir. Voici quelques conseils pour aider les adultes et les enfants à bien dormir :

- Lève-toi chaque jour à la même heure. Ton corps s'habitue ainsi au rythme jour/nuit et tu vas te sentir automatiquement fatigué-e le soir.
- Chaque soir avant d'aller dormir, fais la même chose. Ton corps apprend ainsi à reconnaître que c'est le moment d'aller dormir. Par exemple : va te laver les dents, raconte une histoire à tes enfants. Lis quelque chose de joli. Prie. Chante ou fredonne une chanson. Prends ton enfant dans tes bras. L'important c'est de faire quelque chose d'agréable. Et de faire chaque soir la même chose.
- La lumière des téléphones portables, des tablettes et de la télévision nous empêche de dormir, car le corps en déduit qu'il fait jour. C'est donc important de ne plus regarder le téléphone, ni de jouer, au moins 30 minutes avant d'aller se coucher.



Sur ce site web vous trouverez de nombreuses informations gratuites sur la santé et l'éducation dans votre langue : [www.savethechildren.ch/parents](http://www.savethechildren.ch/parents).

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children International -Stressbusters, HEART-Program / Almhar.org – Mental health aid for refugees / Red Cross - Parent Guide App