

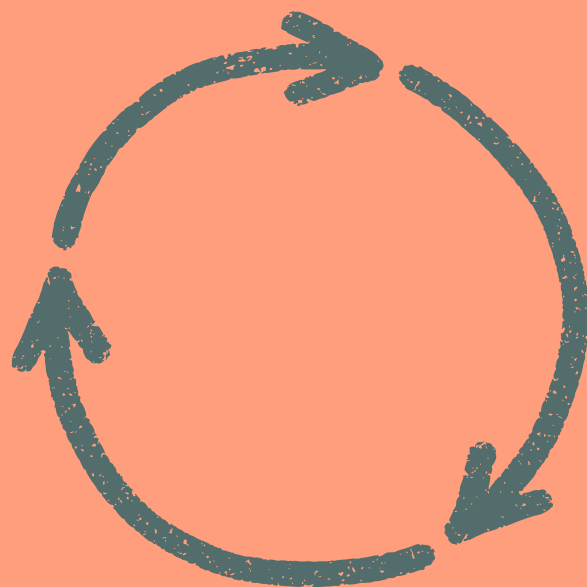
**10 stratégies de  
régulation  
émotionnelle chez  
les enfants ayant  
subi des traumatismes à  
l'enfance**

*Par Child and Parent Resource Institute*

# La régulation émotionnelle

Les enfants ayant vécu des traumatismes peuvent avoir plus de **difficulté à réguler leurs émotions** et à **réagir de façon « émotionnellement mature »**. Il est important d'adapter les interventions à leur réalité et d'essayer différentes stratégies pour les apaiser.

Espace  
sécuritaire pour  
apprendre à  
s'autoréguler



Adulte faisant  
preuve de  
présence, patience  
et bienveillance

Augmentation  
du sentiment de  
sécurité

Les

10

stratégies

1

## *Faire de l'activité physique*

- Solliciter les grands muscles aide à libérer l'énergie, modifiant l'activité cérébrale et aidant la régulation émotionnelle.

2

## *Introduire la relaxation*

- Aider l'enfant à se calmer et à maîtriser ses émotions par le biais d'exercices de relaxation et de respiration.

3

## *Accompagner les mouvements rythmiques répétitifs*

- Faire l'exercice plusieurs fois par jour pendant quelques minutes afin d'aider la régulation, la respiration et le rythme cardiaque.

4

## *Exprimer les émotions*

- Prévoir un moment où l'expression des émotions est possible et créer des histoires pour faciliter la compréhension de celles-ci.

5

## *Identifier les déclencheurs*

- Créer un endroit sécuritaire pour l'enfant, exempt d'éléments perçus comme menaçants.

6

## *Accompagner l'enfant*

- Apprendre à l'enfant à faire confiance aux adultes en démontrant de la stabilité, de la cohérence et de la bienveillance.

7

## *Créer un endroit sécuritaire*

- Identifier un endroit où l'enfant peut se réfugier et y ajouter des objets permettant le retour au calme et l'autorégulation.

8

## *Utiliser les cinq sens*

- Reconnaître que certains stimuli peuvent raviver des souvenirs difficiles et, lorsque l'enfant calme, l'aider à identifier des sensations apaisantes afin qu'il·elle associe ses sens aux expériences positives et sécurisantes.

9

## *Calmer le corps*

- Aider l'enfant à apaiser ses émotions avant de chercher des solutions. Discuter des stratégies à mettre en place lorsqu'il·elle a retrouvé son calme et sa capacité de contrôle.

10

## *Demeurer patient·e*

- Faire preuve de bienveillance en gardant en tête que développer de nouvelles stratégies d'adaptation est un processus qui demande du temps, des efforts et de l'engagement.