







## 



© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (pour le graphisme et la mise en page). © 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. et New Directions for Children, Youth and Families (pour le contenu). Tous droits réservés. Il est interdit de publier une version électronique de la présente publication, en tout ou en partie. Reproduction, distribution ou stockage interdits, sauf dans les cas ci-dessous. Il est interdit à quiconque et en toutes circonstances de reproduire ce document (intégralement ou partiellement, sur support papier ou numérique) à des fins commerciales. Les parents et tuteurs sont autorisés à télécharger et à imprimer une copie de ce document pour leur usage personnel. Si vous désirez utiliser ce document à des fins autres que celles mentionnées précédemment, adressez votre demande à info@protegeonsnosenfants.ca.

Ce livre doit son existence aux efforts et au dévouement de nombreuses personnes chez New Directions et au Centre canadien de protection de l'enfance. New Directions tient à souligner la contribution de Kate Kiernan et de Billy Brodovsky. Le CCPE tient à remercier son équipe d'éducation et son équipe de graphistes, qui ont travaillé sur ce projet.



Le Centre canadien de protection de l'enfance inc. (CCPE) est un organisme de bienfaisance enregistré qui se consacre à la protection de tous les enfants. Le CCPE offre aux Canadiens de nombreux programmes, services et ressources qui les aideront à protéger les enfants et à les rendre moins vulnérables. Pour plus de détails, consultez le site du CCPE au www.protegeonsnosenfants.ca.



New Directions for Children, Youth and Families (New Directions) est un organisme à but non lucratif qui offre une gamme de services adaptés aux besoins sociaux, psychologiques, culturels, éducatifs et professionnels sans cesse changeants des populations locales. Il offre différents programmes touchant notamment à la thérapie familiale, aux ressources pour les jeunes, à l'initiation au travail, à l'adaptation des milieux de vie, aux foyers de traitement et aux familles d'accueil ainsi que des ressources pour les personnes atteintes de déficiences intellectuelles, la communauté sourde et la communauté autochtone. Pour plus de détails, consultez le **www.newdirections.mb.ca**.

Pour en savoir davantage sur les traumatismes chez les enfants et l'aide que les adultes peuvent apporter, consultez le **www.makingsenseoftrauma.ca**. Vous y trouverez un webinaire gratuit intitulé **«Making Sense of Trauma: Practical Tools for Responding to Children and Youth»** ainsi que des ressources complémentaires.

Pour commander des exemplaires de ce livre, rendez-vous au www.protegeonsnosenfants.ca/commander.

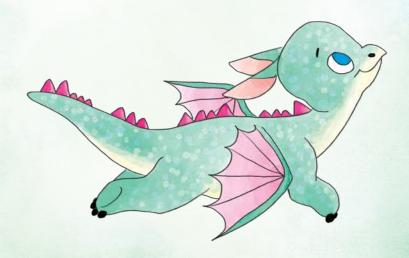
CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Le logo de New Directions est la propriété de New Directions for Children, Youth and Families.

ISBN: 978-1-988809-95-3 (version papier) ISBN: 978-1-988809-96-0 (version numérique)

## À nos lecteurs et lectrices,

Merci beaucoup de prendre le temps de lire cette histoire sur le figement, la fuite et le combat : les moyens que prend notre corps pour nous protéger quand nous ressentons des émotions fortes.

Les adultes comme les enfants vivent des émotions fortes. Prenez tout votre temps pour lire ce livre. Lisez-le d'un seul coup ou petit à petit. Soyez à l'écoute de ce qui vous convient le mieux.



Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qui se passe dans notre corps quand nous nous sentons inquiets ou effrayés, et que nous vivons des émotions fortes.









Quand cette alarme se déclenche, nous réagissons en figeant, en fuyant ou en combattant.



Parfois, nous avons l'impression de ne pas pouvoir bouger ou penser.

Alors nous **figeons**.









Imaginons qu'un dragon nous regarde par la fenêtre. Notre cerveau sonne l'alarme, et nous **figeons**...

Nous figeons quand nous vivons des émotions fortes, et que nous sommes incapables de fuir ou de combattre.

Notre cœur se met à battre plus vite et notre respiration s'accélère.





J'aurais l'impression que...

...je disparais



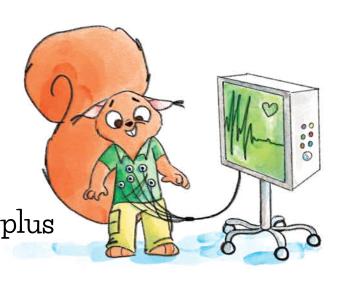
...ma tête flotte au-dessus de mon corps



...je suis bloqué



...mon cœur bat très vite,
puis si doucement
que je ne l'entends plus





Après avoir ressenti de l'inquiétude ou de la peur, nous pouvons calmer notre corps.

Voici ce que vous pouvez faire...

Trouvez **trois objets bleus** dans la pièce où vous êtes.



**Inspirez**... et **expirez** lentement.

**Inspirez** de nouveau... et **expirez** lentement.









Remarquez si vous êtes **assis** sur quelque chose de **dur** ou de **mou**. Bougez **vos orteils**.



**Inspirez** une autre fois... et **expirez** lentement.





Maintenant, imaginons encore qu'un dragon nous regarde par la fenêtre. Notre cerveau sonne l'alarme, et nous **fuyons**...

Nous fuyons quand nous vivons des émotions fortes, et que nous voulons nous éloigner et même nous enfuir à toute vitesse!

Notre cœur se met à battre plus vite, notre respiration s'accélère et, parfois, nos jambes commencent à s'agiter.









Après avoir ressenti de l'inquiétude ou de la peur, nous pouvons calmer notre corps.

Voici ce que vous pouvez faire...

D'abord, **pliez vos orteils**. Remarquez comment les muscles de vos jambes se tendent.



Maintenant, détendez vos orteils.



**Inspirez**... et **expirez** lentement.

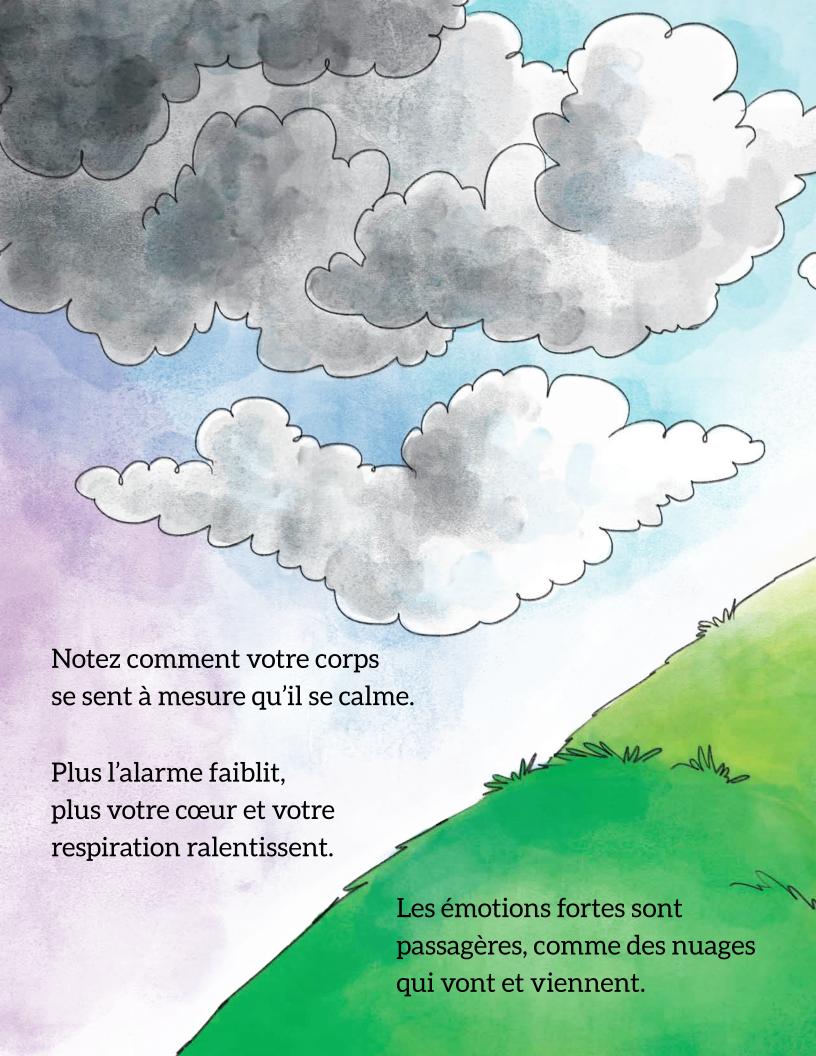
## **Inspirez** de nouveau... et **expirez** lentement.













Imaginons de nouveau qu'un dragon nous regarde par la fenêtre. Notre cerveau sonne l'alarme, et nous sommes prêts à **combattre**.

Nous combattons quand nous vivons des émotions fortes, et que nous avons envie de serrer les poings et de taper des pieds.

Notre cœur se met à battre plus vite et notre respiration s'accélère.









Après avoir ressenti de l'inquiétude ou de la peur, nous pouvons calmer notre corps.

Voici ce que vous pouvez faire...



Pressez vos mains l'une dans l'autre comme si vous vouliez serrer une balle... respirez... et relâchez.



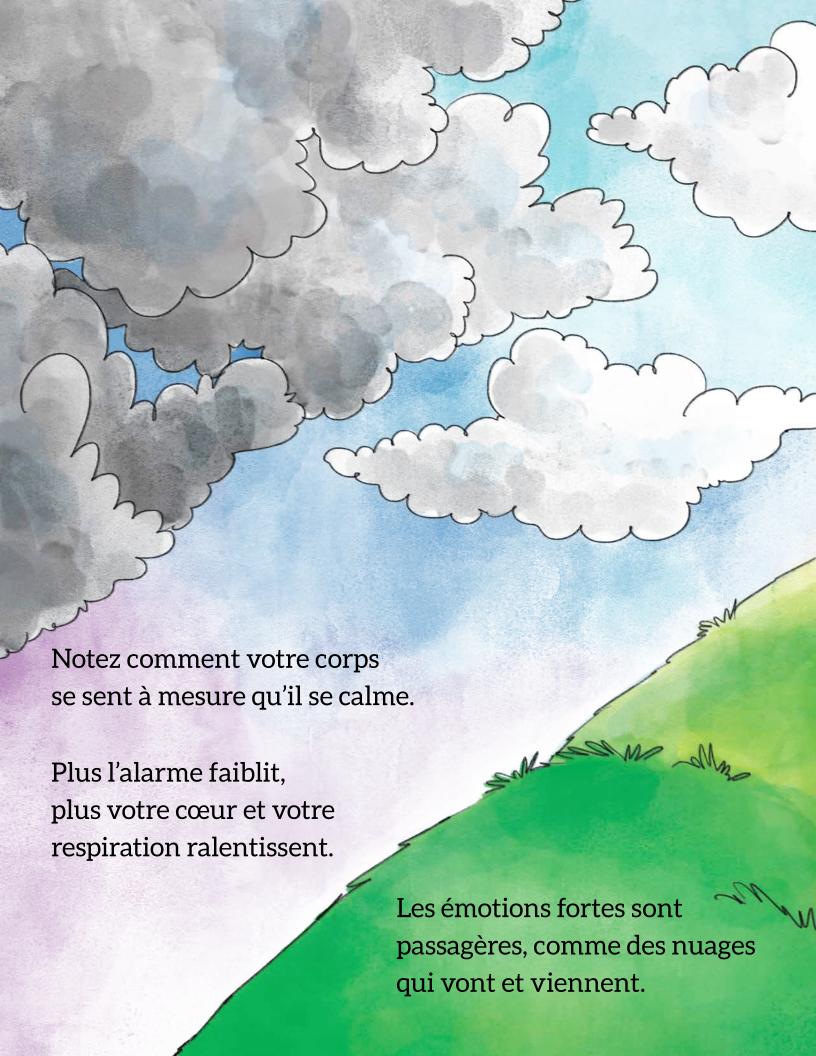


Maintenant, **inspirez** de nouveau... et **expirez** lentement.

Remarquez si vous êtes **assis** sur quelque chose de **dur** ou de **mou**.

Bougez vos orteils.









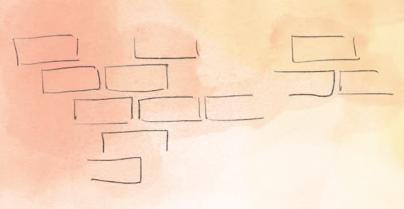












Nous avons eu peur quand le dragon est apparu à la fenêtre.

Nos corps ont réagi correctement.



Exerçons-nous à nous calmer après avoir ressenti de l'inquiétude ou de la peur.



Inspirez...
et expirez lentement.

**Inspirez** de nouveau... et **expirez** lentement.

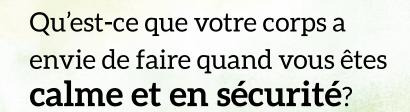


Remarquez si vous êtes **assis** sur quelque chose de **dur** ou de **mou**. Bougez **vos orteils**.



Inspirez encore une fois... et expirez lentement.

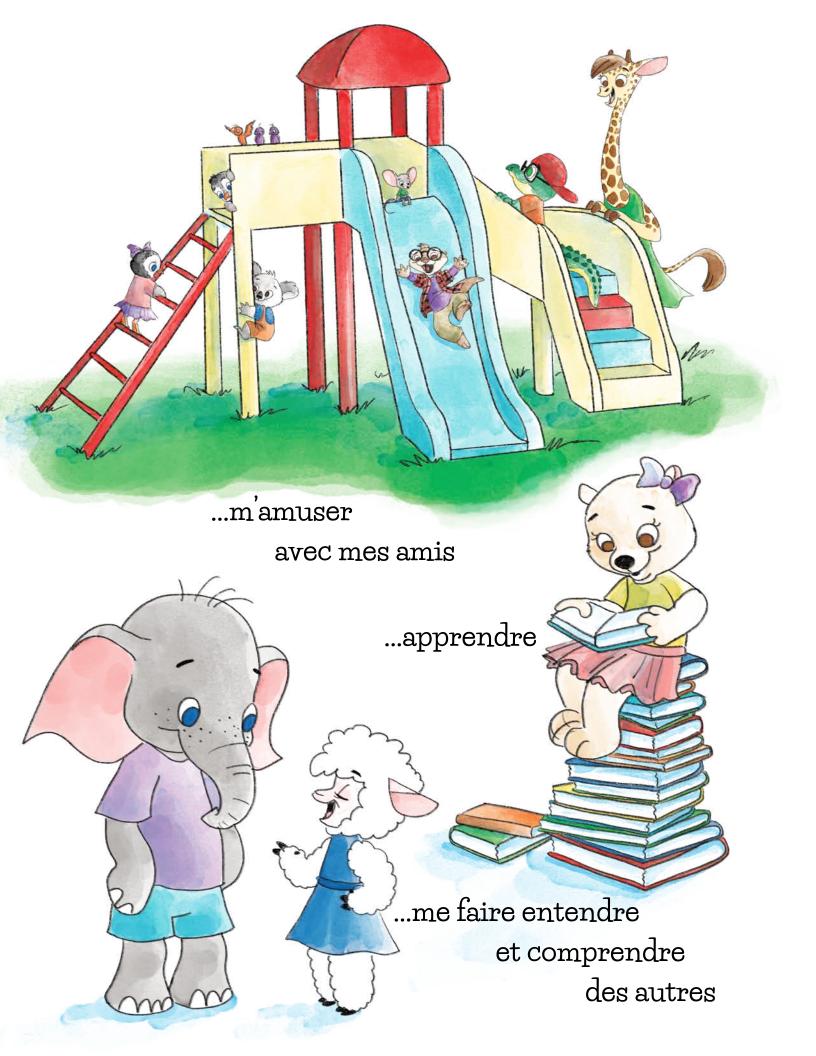














## Maintenant, allons jouer dehors!









