

Stratégies d'apaisement

nourrissons et tout-petits



Les nourrissons et les tout-petits peuvent...

- utiliser leur corps pour s'apaiser (par exemple, sucer son pouce, se bercer).
- utiliser des objets de confort (par exemple, une couverture, une peluche).
- communiquer leur détresse en pleurant ou en tendant les bras.
- être très attentif·tive·s à leur langage corporel et à leurs expressions faciales.

Nous pouvons soutenir la corégulation...

- avec des interactions authentiques et régulièrement positives.
- avec nos expressions faciales et notre langage corporel.
- en réagissant rapidement à leur détresse, cela montre qu'ils·elles sont en sécurité avec vous.
- en communiquant d'une voix apaisante et en établissant un contact visuel.
- en les réconfortant physiquement (par exemple, en les câlinant doucement, en les emmaillotant).
- en chantant doucement ou en jouant de la musique douce.
- en leur parlant de leurs sentiments; ils·elles commencent tout juste à apprendre à exprimer leurs émotions
- en laissant faire un·e autre éducateur·trice, si vous n'êtes pas capables de réguler notre propre corps.

