

ESPACE D'APAISEMENT

INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Permettre l'isolement et le retour au calme de l'enfant.

Mettre en place un espace qui permette de s'isoler des autres ou, seulement, du regard des autres (drap tendu, tente, paravent, etc). Expliquer au groupe que c'est un espace pour se reposer, se calmer quand on en ressent le besoin. Définir s'il est à l'usage exclusif d'un ou plusieurs enfants à besoins spécifiques (et expliquer pourquoi) ou si tout le monde peut s'y rendre quand la tension monte.



LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

1. Avant la crise, permettre à l'enfant de souffler, de se recentrer sur lui-même.

Mattéo s'agite, ses gestes deviennent brusques et son ton se durcit.

« Mattéo, je te propose d'aller quelques temps dans l'espace d'apaisement, tu pourras revenir dès que tu te sentiras mieux ».

2. Pendant la crise, pour éviter « l'effet spectacle ».

Mattéo se roule par terre et lance les objets qu'il y trouve. A ce moment, toute interaction avec l'extérieur ne va faire que nourrir la crise. Pour éviter de l'amplifier, si possible, emmener Mattéo dans l'espace d'apaisement où il ne percevra plus les regards des autres et pourra se calmer progressivement, en autonomie ou en présence de l'adulte.

3. Après la crise, pour récupérer la maîtrise de soi.

Mattéo vient de faire une crise. Il se calme enfin mais est encore tremblant face aux émotions qu'il a ressenties. Lui proposer d'aller dans l'espace d'apaisement avec un objet qu'il apprécie (doudou, peluche lestée...) afin de lui donner le temps de s'apaiser, de comprendre ce qui vient de se passer avant de rejoindre le groupe.

EXPLICATION EN VIDEO

Créer un espace de retour au calme :

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=oABrNmiGSDo)

[v=oABrNmiGSDo](https://www.youtube.com/watch?v=oABrNmiGSDo)

ALLER PLUS LOIN : L'ESPACE SENSORIEL

- Comment créer un espace sensoriel refuge et repère :

<https://www.bloghoptoys.fr/comment-creeer-un-espace-sensoriel-refuge-repere>

- Espace Sensoriel (site spécialisé):

<https://www.espace-sensoriel.com/>