

Exercices pour soulager l'agitation ou l'anxiété des enfants par le corps.

Pour alléger l'agitation ou la souffrance générées par l'anxiété, vous pouvez aider votre enfant en pratiquant avec lui des exercices de respiration et de relaxation qui s'appuient sur la conscience corporelle.

1. Éteindre la bougie

S'installer confortablement par terre sur des gros coussins devant une table basse.

Allumer une bougie au milieu de la table.

L'objectif est d'éteindre la bougie en soufflant dessus le plus longtemps possible (et donc le plus doucement possible).

Cet exercice est idéal avant d'aller au lit.

La bougie peut être remplacée par une plume à faire tomber de la table avec un souffle aussi lent et long que possible.

2. Apprivoiser le souffle

Demander à l'enfant de poser une main sur la poitrine et une autre juste en dessous, sur le nombril.

Lui demander de faire bien attention au mouvement de chacune de ses mains, provoqué par leur respiration : la main du bas bouge-t-elle ? et celle du haut ? comment ?

Lui dire d'appuyer doucement avec les mains et de pousser le souffle dehors à chaque expiration puis de lâcher la pression des mains pour inspirer profondément.

Ensuite, demander à l'enfant de poser délicatement ses mains autour de la cage thoracique et de respirer en les laissant s'écarter à chaque inspiration.

3. La chaleur dans la poitrine

Demander à l'enfant de poser une main au centre du thorax et de respirer normalement.

Imaginer que la main envoie de la chaleur au plexus solaire. Recommencer plusieurs fois en vivant bien la sensation de chaleur dans la main et dans la poitrine.

La sensation de chaleur à cet endroit signale au corps qu'il peut se détendre. L'idée de chaleur provoque une réelle sensation de chaleur.

4. Les mains chaudes

Demander à l'enfant de se frotter vivement les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer ou alors de les passer sous de l'eau chaude.

L'anxiété modifie le flux sanguin dans le corps et il est donc possible, à l'inverse, de modifier le flux sanguin pour jouer sur le niveau d'anxiété.

5. Le retour aux 5 sens

Penser au passé ou au futur a plus de chance de déclencher de l'anxiété que de porter l'attention sur le moment présent. Il est possible d'aider les enfants à diminuer leur anxiété en les habituant à revenir au présent quand ils se sentent partir dans des pensées anxieuses. Cela peut se faire à travers des questions portant sur les cinq sens :

- là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme odeur ?
- là en ce moment, qu'est-ce que tu entends ?
- là en ce moment, qu'est-ce que tu vois ?
- là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme contact sur ta peau ?
- là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme goût dans ta bouche, avec ta langue ?

Afin d'ancrer ces habitudes, je vous propose la fleur de la pleine conscience qui pourra être affichée afin de rappeler aux enfants comment revenir au présent facilement et rapidement.

6. La pression lestée

Une pression sur une partie du corps peut procurer un soulagement. Pour cette pratique, il est nécessaire de demander si l'enfant est bien d'accord pour qu'on le touche. S'il est d'accord, on pourra poser une main lourde sur sa tête ou son épaule ou bien l'étreindre de manière un peu forte (toujours prêt.e à desserrer l'étreinte s'il le demande).

Dans le cas contraire, il est possible de lui proposer un objet lesté qu'il pourra appliquer sur ses épaules, son ventre ou ses cuisses. (tours de cou, peluches, coussins, vêtements, couvertures...).

7. La petite boule

Inviter l'enfant à s'allonger sur un tapis ou une couverture par terre sur le flanc en remontant un peu ses genoux. Ses bras sont souples et dégagés.

S'agenouiller à côté de lui (son dos nous faisant face) et lui proposer de le secouer gentiment avec des petites secousses (en mettant nos mains au niveau des épaules et du bas du dos).

Recommencer sur l'autre flanc.

8. La pizza brûlante

Demander à l'enfant d'imaginer une pizza brûlante dans une assiette posée devant lui.

Lui demander de bien inspirer pour sentir la bonne odeur de la pizza puis d'expirer pour souffler et refroidir la pizza.

Recommencer plusieurs fois, jusqu'à ce que la pizza imaginaire soit refroidie.

A travers ces différents exercices de retour au corps, les enfants anxieux auront l'occasion de découvrir que quelque chose de très profond a lieu quand on s'éloigne de la tête pour se rapprocher de la respiration, quand on quitte l'anxiété pour l'acceptation du moment et des émotions telles qu'elles sont.

Source : **J'ai plus peur : aider un enfant à surmonter ses craintes** de Lawrence Cohen (éditions JC Lattes).

Qu'est-ce
que je vois
avec mes
yeux ?



Qu'est-ce qui
est en contact
avec ma peau ?



Quel goût
je sens dans
ma
bouche ?



MAINTENANT



Qu'est-ce
que
j'entends
avec mes
oreilles ?

Qu'est-ce que
je sens avec
mon nez ?

