

## COMMENT APAISER LES TENSIONS DES ENFANTS ?

### L'OEIL DU SPECIALISTE



**Les réponses d'Anne-Cécile Noel Da Silveira, psychomotricienne formée à la relaxation thérapeutique, à Tassin-La-Demi-Lune.**

**Au bout d'un mois de confinement, il est naturel que les colères et crises de larmes des enfants s'intensifient à la maison.**

**Comment faire pour les apaiser ?**

Il y a actuellement, notamment sur Internet, un foisonnement de propositions pour calmer ses enfants, mais il est important de se décaler de ces injonctions. Il vaut mieux essayer de comprendre quelle émotion traverse l'enfant et lui demander ce qu'il ressent : est-ce de la colère, de la peur, de la tristesse... ? Car quand on est en colère, on n'a pas envie de faire de la relaxation !

Accueillir l'émotion ressentie, la valider puis accompagner l'enfant à ce moment-là va l'aider à s'apaiser.

## **Comment peut-on l'accompagner concrètement ?**

On peut accompagner l'enfant dans l'expression corporelle de son émotion, en le faisant taper des pieds, sauter, se déplacer comme un animal en colère, ou encore utiliser un objet pouvant être malmené sans danger pour lui, comme un coussin ou une poupée de chiffon.

Cette période de confinement est aussi le bon moment pour encourager l'enfant, dès l'âge de 3 ans, à construire une cabane : un lieu pour soi qui symbolise un espace de calme intérieur. Cette cabane peut aider l'enfant à se protéger du monde extérieur mais aussi de ce qui est susceptible de l'agiter à l'intérieur de lui. On peut dire que c'est créer du confinement dans le confinement, mais cela contribue justement à se créer un espace à soi dans un environnement où on est actuellement toujours ensemble.

## **Une fois qu'on a compris ce processus d'accueillir l'émotion, y a-t-il des exercices de relaxation que l'on peut facilement mettre en place à la maison ?**

Oui, en privilégiant de les faire avec son enfant et, toujours, en sortant de toute posture injonctive.

Plutôt que de la relaxation passive difficile à accompagner lorsqu'on n'est pas formé, je conseille aux parents de faire des exercices de relaxation active qui sont aussi d'excellents moyens, pour les enfants, de prendre conscience de leurs corps et de leurs sensations.

Pour le jeune enfant, la motricité reste le terrain de découverte du corps le plus investi. Et l'on peut trouver de la détente en faisant bouger son corps.

Je propose donc une relaxation dynamique, avec alternance de contraction et de détente de différents groupes musculaires (voir exercices 1).

On peut également faire d'autres exercices en utilisant une balle (de massage, à picots ou simplement de tennis) (voir exercices 2).

Enfin, n'oubliez pas de rire ! Car c'est une bonne façon de travailler de nombreux groupes musculaires et de dénouer les tensions, par exemple en faisant un concours de grimace, en jouant au chamboule-tout avec des tout-petits, en regardant un dessin animé burlesque... le rire est accessible à tous !

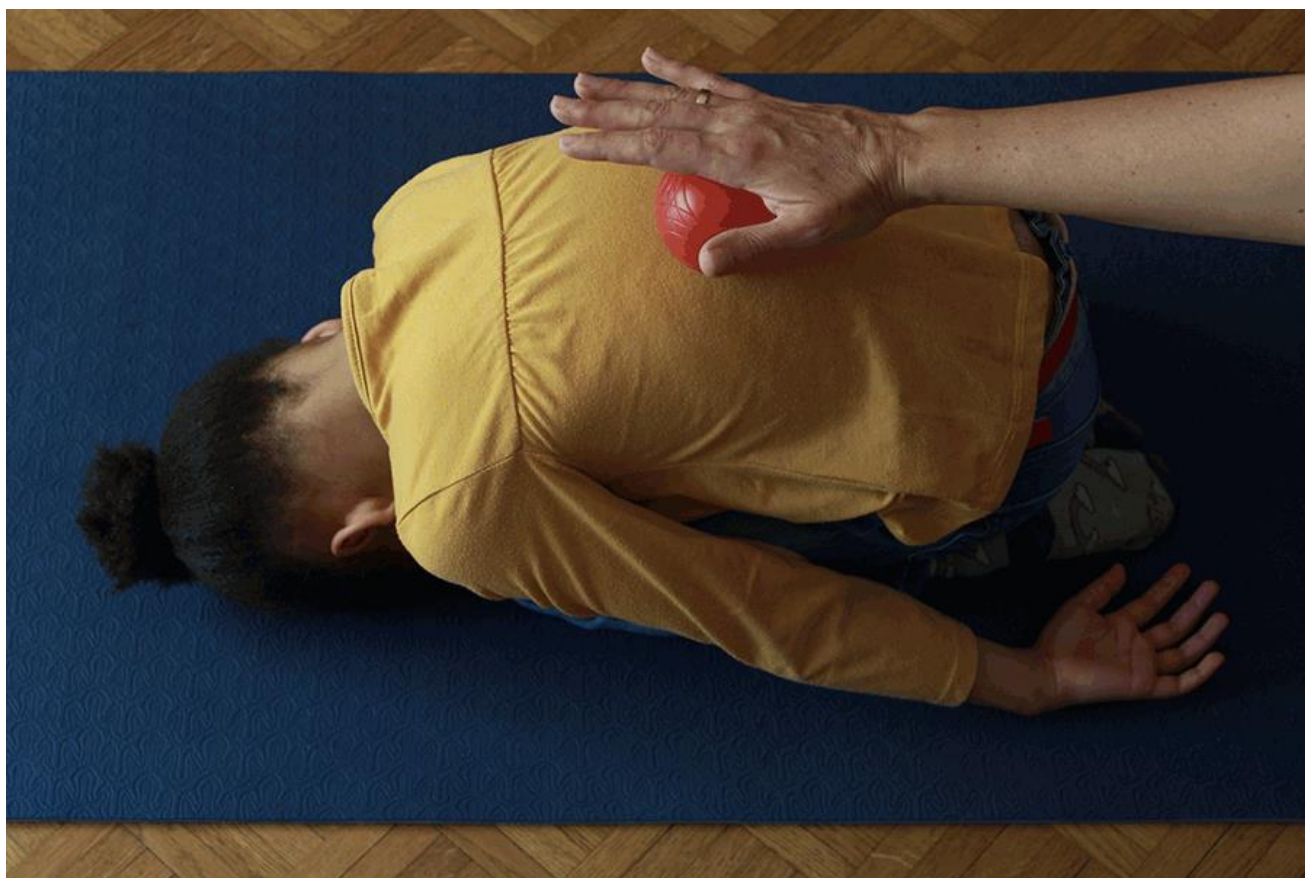
## 1 – Exercices de détente et contractions en alternance

- Le visage : demandez à l'enfant de plisser le nez, la bouche et le front, puis de relâcher. La contraction peut s'accompagner d'une image, ou d'une qualité sensorielle par exemple en faisant imaginer qu'il sent une très mauvaise odeur. Répétez trois fois de suite.
- Les mâchoires : demandez à votre enfant de les serrer très fort, puis de relâcher doucement pour finir la bouche ouverte, la mâchoire détendue. L'image proposée peut-être de faire comme un petit chien qui refuserait de lâcher son os.
- Les bras et les mains : demandez à l'enfant de serrer les poings, de fléchir les bras, puis de relâcher en expirant bruyamment. Là encore, la mise en image peut aider : on peut imaginer qu'on presse une boule de pâte et qu'on la projette avec force au sol. Faites cet exercice trois fois de suite avec chaque bras.
- Les abdominaux : allongés au sol, invitez l'enfant, trois fois de suite, à contracter ses abdominaux le plus fort possible, en roulant sur le côté, et se faisant le plus petit possible, mais seulement pendant quelques secondes, puis de relâcher la tension et de s'étaler au sol sur le dos comme une étoile de mer.
- Les jambes et les pieds : debout, pieds nus, demandez à l'enfant de faire comme s'il creusait dans le sable avec ses doigts de pieds. Il va alternativement les replier en appuyant sur le sol puis les étirer, jusqu'à sentir ces mouvements dans les muscles de ses jambes.
- Terminez par des étirements comme au réveil, comme font les chats à chaque changement de position.

## 2 – Exercices de détente et conscience du corps avec massage rapide de balle

Faire rouler la balle sous les pieds, en mettant du poids, puis sur les différents segments du corps, et enfin sous le dos, ce qui est le plus apprécié.

Prendre la posture de l'enfant en yoga : se poser genoux au sol, en boule, la tête posée juste devant et les bras relâchés le long du corps, paumes vers le haut. Puis, chacun son tour, donner et recevoir le petit massage.



Position de l'enfant

Enfin, un exercice à faire en toute autonomie : adossé à un mur avec la balle contre le dos, on la fait bouger le long de son dos comme un ours qui se gratterait le dos contre un arbre.



**Faire bouger la balle le long de son dos**

Terminer par des étirements.

***Anne-Cécile Noel Da Silveira, cabinet de psychomotricité  
29 avenue de la République, Tassin-la-Demi-Lune. Tél. 06 60 06 39 25***