



Le faire revenir au calme grâce au corps

Relaxation. Ramener le calme à la maison est possible, en aidant son enfant à prendre conscience de son corps.

Pour aider son enfant à calmer son stress et son agitation, le corps est un instrument idéal, explique la sophrologue certifiée Anne-Laure Mahé, dans son ouvrage *On ramène le calme à la maison* (Eyrolles).

« **Un enfant a besoin de bouger et il vit son corps en action comme un moyen de se détendre** », explique-t-elle. On peut le laisser courir et sauter autant qu'il en a besoin, mais on peut aussi lui faire prendre conscience de son corps différemment, par exemple grâce à des postures de yoga. « **Cela ralentit le rythme cardiaque, la respiration et diminue la tension artérielle**, précise Anne-Laure Mahé. **On est dans la détente. On se relie à son corps et à son souffle.** »

Revenir à ses cinq sens lui permet aussi de se canaliser. « **On l'invite à mettre ses mains sur ses yeux puis à les enlever, pareil sur les oreilles**, propose la sophrologue. **Il peut toucher ses cheveux, respirer sa peau, la goûter.** » Humer une bonne odeur,



Le yoga peut, par exemple, lui faire prendre conscience de son corps.

regarder des couleurs, sentir l'eau sur sa peau l'apaisera.

Un enfant qui se concentre sur son corps diminue son anxiété. On peut l'y aider en lui apprenant à nommer les différentes parties. Cela peut être au moment de s'habiller ou à l'occasion d'un auto-massage. « **C'est très relaxant et l'aide à lâcher ses crispations.** » Les petits de

moins de 4 ans se sentent d'autant plus sécurisés qu'ils découvrent leurs limites corporelles. « **Prenez l'habitude de faire le tour du corps de l'enfant avec un petit doudou. Cela peut calmer des angoisses de séparation ou des cauchemars** », conseille Anne-Laure Mahé.

Audrey GUILLER.