



FICHE CPS Parent Mindful®

JE GÈRE MON STRESS... ET MES ÉMOTIONS !

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre l'importance de gérer mon stress et mes émotions **si je veux prendre soin de mon enfant**
2. **connaître et utiliser plusieurs stratégies efficaces** pour gérer mon stress et mes émotions

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« Gérer mon stress et mes émotions », c'est savoir que, comme dans un avion en cas dépressurisation, si je veux pouvoir m'occuper au mieux de mon enfant, il est nécessaire de me préoccuper d'abord de moi, de mon état, de mes propres façons d'être et de faire. Quand je suis trop énervé(e), en colère, stressé(e), fatigué(e), déprimée, je ne suis plus capable de trouver la réponse adéquate aux problèmes. Pour pouvoir faire face aux comportements difficiles de mon enfant, il est donc nécessaire que je puisse en premier lieu me réguler, gérer mon stress et réguler mes émotions difficiles telles que l'énervement, la colère, l'inquiétude, la lassitude, la tristesse.

Le stress est une ensemble de réactions corporelles et psychologiques (impression de nervosité, sensation de tension, émotion d'anxiété, pensées agitées, comportements nerveux) que nous ressentons face à une situation perçue comme difficile.

« Gérer mon stress », c'est être capable de diminuer ces réactions de façon efficace (sans me nuire, ni nuire à autrui) afin d'être suffisamment bien au quotidien et de pouvoir disposer de toutes mes ressources pour agir.

« Gérer mes émotions » c'est être capable de modifier l'intensité ou la manifestation de mes émotions afin de ne pas être envahi et dominé par mes émotions.

Cela nécessite, en premier lieu, de pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions puis d'écouter les messages véhiculés. En effet, les émotions sont des « messagers » qui nous informent sur notre état intérieur. Ainsi même les émotions « difficiles » ne sont pas « négatives » car elles sont utiles ! Elles nous informent que nos besoins ne sont pas satisfaits. Elles nous invitent à faire quelque chose pour rétablir notre équilibre et notre bien-être.

« Gérer mon stress et mes émotions » peut se faire à 2 moments différents :

1. Au quotidien, je prends soin de moi : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions et je prends en compte leurs messages. Je régule mes émotions avant ou après les moments difficiles. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien (voir ci-dessous).

2. A « chaud », je ne me laisse pas envahir et dominer par mes émotions : en situation de crise, je suis capable de les réguler afin de pouvoir mobiliser toutes mes compétences et agir selon ma volonté (voir fiche 3).

Tout le monde est capable de réguler ses émotions, même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs et de gérer leurs émotions. Ces différences individuelles s'expliquent par différents facteurs : les gènes, la qualité des liens avec nos propres parents, la capacité de nos parents à gérer leurs émotions, les expériences difficiles, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Malgré ces différences individuelles, nous sommes tous capables **d'améliorer (de beaucoup) notre compétence de régulation émotionnelle** en apprenant et en mobilisant des stratégies efficaces.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

« Gérer mon stress et mes émotions » est une compétence essentielle qui permet d'être bien avec soi, avec son enfant et avec les autres en général. C'est une compétence de base, préalable à toutes les autres compétences. Il n'est pas possible de prendre soin des autres si on n'est pas bien avec soi.

Savoir réguler mon stress et mes émotions difficiles a donc un impact sur toute ma vie : mon moral, ma santé psychique et physique, ma vie familiale, mes relations et ma réussite professionnelle. C'est une compétence essentielle pour construire des relations harmonieuses avec mon enfant et développer une parentalité positive.

En effet, les émotions par leur intensité et leur durée peuvent avoir des effets déléteurs sur moi-même, sur mon bien-être, ma santé et mes performances. Si je suis en permanence tendu, irrité, stressé, mon état de bien-être s'amointrit. Mon niveau de fatigue augmente de plus en plus. Mon corps réagit (mal de ventre, mal de dos, maux de tête, accident...). Ma capacité à agir de façon ajustée diminue ; ce qui risque d'augmenter encore mon niveau de stress et mes émotions difficiles. C'est le cercle vicieux que de nombreux parents peuvent rencontrer. Si je n'arrive pas à trouver des moyens efficaces pour me réguler et me ressourcer, je risque l'épuisement parental (appelé aussi burn out).

Mon état et mes réactions émotionnelles ont des conséquences sur mon enfant. Il est tout à fait normal de se sentir stressé, de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles au quotidien. Mais il est primordial d'en prendre soin car mon état à un impact direct sur mon enfant, ses comportements et son propre bien-être. L'enfant est particulièrement sensible (même s'il n'en dit rien !). Il perçoit ces tensions ; il ressent ces émotions et il est gêné par cet état de malaise. Comme il est rarement capable de mettre des mots dessus ; il risque de mettre en acte ce qu'il ressent : agitation, cris, comportements agressifs, insomnie, difficultés scolaires...

Eduquer mon enfant de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à prendre soin de moi et à réguler mes propres émotions. Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés de mon enfant, il est important que je développe mes habiletés à m'apaiser et à me ressourcer.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il n'existe pas une mais plusieurs stratégies et techniques pour gérer son stress, augmenter ses émotions positives et réguler ses émotions difficiles au quotidien. Il est important de pouvoir en maîtriser plusieurs afin de pouvoir choisir la stratégie la plus adaptée à la situation et à son ressenti.

UNE STRATÉGIE EST CONSIDÉRÉE EFFICACE QUAND ELLE REMPLIT 3 CRITÈRES :

- Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative
- Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être > elle ne me nuit pas
- Elle ne nuit pas à autrui.

► LES STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES PRÉALABLES (E) : ACCUEILLIR ET ÉCOUTER SES ÉMOTIONS

Savoir réguler ses émotions nécessite, tout d'abord, de reconnaître l'importance et l'utilité des émotions. Les émotions sont « **comme des messagers** » indispensables à notre adaptation et notre survie. Elles nous transmettent un message (sur comment nous percevons une situation, sur notre état, sur la satisfaction-ou non- de nos besoins). Elles nous aident à agir en orientant nos comportements. « L'erreur de Descartes » - la supériorité de la pensée et la séparation pensée / corps-émotion- est confirmée aujourd'hui par les scientifiques mais encore peu connue et pas intégrée dans la vie de tous les jours.

Un grand nombre de difficultés proviennent de notre tendance à refuser les émotions difficiles, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter l'émotion (difficile), c'est ne pas pouvoir identifier et utiliser l'information véhiculée. De plus les émotions difficiles qui sont ainsi « refoulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment par le corps et les problèmes somatiques).

Pour pouvoir agir de façon ajustée, pour gérer notre stress et nos émotions, il est donc nécessaire au préalable de les accueillir et d'être à l'écoute de leurs messages.

■ Technique E1

OUVERTURE À L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE :

J'accueille (sans jugement) et je perçois l'émotion (sensations corporelles, ressenti subjectif) quand elle se manifeste.

Ex. Je rentre dans le salon et je vois que ma fille de 5 ans a renversé de la peinture sur le nouveau canapé.

Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la colère, de l'énerverment, de la frustration, de l'inquiétude. Je sens mon cœur qui accélère, ma respiration qui se fait plus rapide. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour régler la situation de façon plus ajustée.

■ Technique E2

ÉCOUTER LE(S) MESSAGE(S) VÉHICULÉ(S) PAR L'ÉMOTION :

Je me rappelle que l'émotion difficile est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec mon état intérieur, avec mes besoins. J'arrive à reconnaître et identifier mes besoins non satisfaits dans la situation et à trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

Ex. Je rentre fatiguée du travail. Les enfants sont en train de se chamailler et me sollicitent pour résoudre leur conflit.

Je ressens de l'agacement, de la fatigue, du ressentiment. J'ai besoin de calme. Je parle aux enfants pour leur expliquer que je suis fatiguée après une grosse journée de travail et que j'ai besoin de quelques instants au calme pour décompresser et je leur donne rdv dans 15 minutes pour être avec eux. Pendant ce temps je vais dans ma chambre, je mets une musique qui m'apaise ou me met en joie, je respire des gouttes essentielles, je m'allonge et me relaxe quelques minutes.

► LES STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

■ Technique Pc1

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « FORMELLES » :

je réalise des exercices psychocorporels structurés tels que :

• Méditation assiste (Mindfulness)¹ :

je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.

• Espace de respiration (Mindfulness) :

je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 5 respirations à 2 minutes) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.

• Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness) :

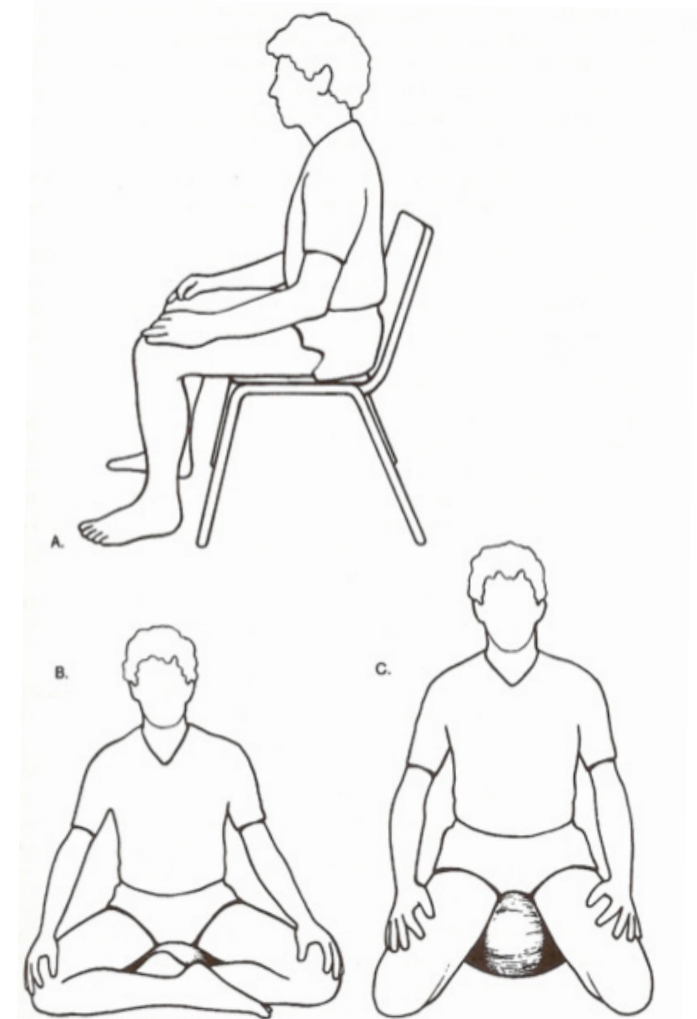
en position allongé, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.

• Méditation en mouvement (Mindfulness) :

au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.

• Voyage mental ou visualisation :

je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder ; je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.



¹ : Etre en Mindfulness ou Pleine Conscience c'est porter volontairement mon attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil (quel que soit la nature de l'expérience, agréable ou désagréable...)/ Illustration d'après Kabat-Zinn (2009)

■ Technique Pc2

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « INFORMELLES » :

au cours de la journée, je prends le temps de faire des activités psychocorporelles relaxantes qui mobilisent mes 5 sens et favorisent ma Mindfulness :

- **Moments agréables et relaxants :**

Ex. : prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...

- **Moments Mindfulness (MM) :**

durant mes activités quotidiennes, je porte toute mon attention à ce que je suis en train de vivre et de ressentir : lors du réveil, du coucher et durant les moments de transition, pendant que je mange et que je me lave, pendant que j'écoute de la musique ou que je me promène...

Ex. Je me sens stressé(e) car cet après-midi, je suis convoqué(e) par la directrice de l'école de mon enfant.

■ Techniques pC3

ACTIVITÉS PHYSIQUES :

je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marche rapide, course, sport...)

- **Technique psychocorporelle formelle :**

je prends un espace de respiration : je fais 10 respirations en Mindfulness

- **Technique psychocorporelle informelle :**

j'écoute une musique « zen » avant le rendez-vous.

▶ LES STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)

■ Technique R1

PARTAGE SOCIAL POSITIF :

je partage avec mes proches des événements positifs ; je me réjouis des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à mes proches et je les associe aux miens.

■ Technique R2

PARTAGE SOCIAL DES ÉMOTIONS :

face à une situation et des émotions difficiles, j'échange avec une personne de confiance qui n'est pas en cause et qui prends le rôle de « confident ». J'exprime mes émotions librement auprès de cette personne bienveillante.

■ Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS :

lors d'une situation et des émotions difficiles, je formule de façon claire et calme mes émotions auprès de la personne concernée. L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas (voir fiche 4 « communication positive »).

Ex. Je me dispute avec ma mère au sujet de ma façon d'élever mes enfants.

- **Expression clarificatrice :** je vais discuter avec ma mère afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.

- **Partage social :** je vais échanger avec une copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit.

▶ LES STRATÉGIES COGNITIVES (liées à la pensée) (C)

■ Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION

(stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) : je porte mon attention sur quelque chose d'autre (de plaisant) afin de diminuer l'intensité de l'émotion. La ré-orientation peut

être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre) (Voir application dans la fiche 3 « J'agis quand je ne suis pas dans le rouge.. »)

Ex. Mon fils de 6 ans a renversé son assiette de riz par terre ; je ressens un fort agacement.

• **Ré-orientation interne :**

Je pense que cet après-midi je vais passer un bon moment à boire le thé chez une copine et ça me met en joie.

• **Ré-orientation externe :** Je le laisse ramasser pendant que je vais me servir ma propre assiette.

■ **Technique C2**

RÉÉVALUATION DE L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR :

en me rappelant que la situation ne contient pas intrinsèquement mon émotion, je modifie ma perception de l'évènement pour essayer de trouver quelque chose de positif à la situation que je vis.

Il existe 3 grandes façons de réévaluer la situation : 1/ relativiser, 2/ rechercher les points positifs, 3/ rechercher les bénéfices à long terme.

Ex. Mon fils a fait de la peinture mais en a mis plus sur la table que sur la feuille. Je sens l'énerverment monter.

• **Je relativise :** après tout c'est de la peinture à l'eau et ça part avec un coup d'éponge.

• **Je recherche les points positifs :** ça me donnera l'occasion de lui montrer comment nettoyer la table après ses activités et comment protéger la table pour la prochaine fois.

• **Je recherche les bénéfices à long terme :** mon fils a le plaisir de faire une activité qu'il aime et dans laquelle il s'épanouit et en plus il apprend peu à peu l'autonomie (préparer la table pour un minimum de dérangement et nettoyer après l'activité).

► **LES STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)**

Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

■ **Technique P1**

GESTION PRÉVENTIVE DES ÉMOTIONS :

j'analyse le problème ; j'anticipe mes réactions et mes émotions qui peuvent être déclenchées dans une situation. Je prends en compte cette compréhension et cette anticipation pour faire des choix éclairés. Je prends alors des mesures adaptées pour faire face à cette situation problématique.

Ex. je m'énerve à chaque fois que mon fils de 10 ans soupire bruyamment au moment où je lui demande de faire la vaisselle.

• **Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère je décide de ne plus faire attention à ses soupirs,** je lui dis de faire la vaisselle et je vais vaquer à mes propres occupations et je le laisse soupirer seul !

■ **Technique P2**

MODIFICATION DE LA SITUATION PROBLÉMATIQUE :

je fais des choses concrètes et efficaces pour résoudre la situation problématique. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

Ex. (méthode directe) : Je suis très anxieuse à l'idée que mes enfants aillent seuls à l'école mais à 9 ans ma fille réclame un peu d'autonomie et d'indépendance. Avec son accord je commence par la suivre de loin pendant quelques jours puis je m'arrête après la seule route à traverser puis je la guette depuis la fenêtre jusqu'à ce qu'elle soit hors de ma vue. Petit à petit mon anxiété diminue, j'ai confiance en sa capacité à gérer le trajet.

Ex. (méthode indirecte) : A 3 et 5 ans mes enfants continuent à se réveiller la nuit, c'est toujours moi qui me lève pour les rendormir et je suis très fatigué(e)... je demande à mon conjoint de se lever 1 nuit sur 2.



À RETENIR

« **Gérer mon stress et mes émotions** », c'est savoir, en premier lieu, qu'il est primordial de m'occuper de moi si je veux prendre soin des autres. En gérant mon stress et mes émotions, je suis capable de diminuer mes tensions et mes réactions ; je peux mobiliser mes ressources pour faire face aux challenges du quotidien. C'est une compétence essentielle qui me permet d'être bien avec moi, avec mon enfant et avec les autres en général. C'est une compétence nécessaire et préalable au développement des autres compétences ; un ingrédient de base pour une parentalité positive !

JE PEUX RÉGULER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN AVEC DES STRATÉGIES ET TECHNIQUES EFFICACES :

STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES (E)

- **Technique E1** - Ouverture à l'expérience émotionnelle
- **Technique E2** - Prise en compte du message véhiculé par l'émotion

STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

- **Techniques Pc1** - Psycho-corporelles formelles (mindfulness...)
- **Techniques Pc 2** - Psychocorporelles informelles (activités relaxantes, mindfulness ...)
- **Technique pC 3** - Activités physiques (marche, course, natation...)

STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)

- **Technique R1** - Partage social positif
- **Technique R2** - Partage social des émotions
- **Technique R3** - Expression clarificatrice des émotions

STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

- **Technique P1** - Gestion préventive des émotions
- **Technique P2** - Modification de la situation problématique

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe mes stresseurs et ma façon de réagir

Compléter le tableau ci-dessous. Aujourd'hui, quels sont mes principaux stressors (=situations, comportements, événements qui me provoquent du stress) ?

Face à ces stressors :

- quels sont **mes réactions de stress** ?
- quelles sont **mes stratégies habituelles** pour y faire face ?

Evaluer de 0 à 2 mes stratégies habituelles, en me rappelant qu'une stratégie est efficace quand :

- elle diminue mon stress de façon significative
- elle ne me nuit pas
- elle ne nuit pas à autrui

0 pas efficace **1** moyennement efficace **2** efficace

Mes stresseurs : Situations, comportements, épreuves, événements, conditions de vie...	Mes réactions de stress : Sensations corporelles, émotions, pensées, comportements...	Mes stratégies habituelles pour faire face	Efficacité 0 à 2

Exercice 2.2 :

en utilisant les stratégies et techniques efficace présentées dans la partie 1, **j'ajoute des moments anti-stress dans ma « journée type »** afin d'arriver à un total positif.

Enfin, je mets en œuvre ma nouvelle journée type ; au besoin, j'ajuste et complète mes moments et techniques anti-stress.

▶ EXERCICE 3 / TECHNIQUE E1 ET E2 : J'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi

Au cours de la journée, je prends **des instants pour moi, avec moi**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur en me demandant :

Comment je me sens ici et maintenant ?

Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ?
Quelles sont mes sensations corporelles ?
Quelles sont mes émotions ? Mes besoins ?

> **Je me donne ces moments à moi régulièrement au cours de la journée...**
et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

▶ EXERCICE 4 / TECHNIQUE PC1 : Je prends des moments de respiration consciente (Mindfulness)

Au cours de la journée, je prends des instants **pour respirer en pleine conscience**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur et je porte mon attention sur ma respiration.
Sans chercher à modifier ma respiration, je prends conscience de ma respiration,
de l'inspiration, de l'expiration. J'observe mes sensations, le flux et le reflux, les
mouvements provoqués par ma respiration ...

Je suis présent à moi-même,
je réalise au moins 5 respirations conscientes.

> **Plusieurs fois par jour, je me donne ces moments de respiration consciente.**
...et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

▶ EXERCICE 5 / TECHNIQUE PC 1 : je fais un exercice de méditation assise (Mindfulness)

Cet exercice de Méditation Pleine Conscience (Mindfulness) peut durer de 5 à 45 mn.
Il peut être réalisé de préférence assis par terre sur un coussin mais peut être aussi
réalisé sur une chaise ou bien allongé... de préférence dans un endroit calme.

Cet exercice se déroule en 4 temps :

Temps 1 - JE PORTE MON ATTENTION SUR MA POSTURE

Je prends conscience de ma posture : de mon dos, de mes jambes et mes pieds
qui touchent le sol. J'essaie d'adopter une position stable, droite et digne, les yeux
fermés.

Temps 2 - JE TOURNE MON REGARD VERS L'INTÉRIEUR

J'accueille ce qui vient : mes sensations, mes émotions, mes pensées.
J'observe ce qui se passe et laisse passer...

Temps 3 - JE TOURNE MON ATTENTION VERS MA RESPIRATION

Je ressens et j'accueille mon inspiration et mon expiration.
Je sens l'air qui entre et qui sort...
Quand je « pars dans mes pensées » (c'est un phénomène naturel), je reviens avec
douceur et compassion à ma respiration...

Temps 4 - J'ÉLARGIS MON ATTENTION À TOUT MON CORPS ; JE RESPIRE AVEC TOUT MON CORPS

Je ressens respirer la totalité de mon corps, ma tête, mon visage...
J'accueille ce qui vient...
Je me laisse porter par cette respiration globale...

PLANIFICATION DE MÉDITATION MINDFULNESS :

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la journée
(à intégrer au tableau de l'exercice 2) :

-
-
-
-
-
-
-

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la semaine :

-
-
-
-
-
-
-

▶ EXERCICE 6 / JEU D'ENFANT MINDFUL-CPS : Je partage des moments de bien-être/mindful avec mon enfant

Trois formes d'activités peuvent favoriser la détente, le bien-être et la Mindfulness chez moi et mon enfant :

1. Activités « je suis mindful » :

pendant que mon enfant est en train de faire une activité (jouer, prendre son goûter, faire ses devoirs...), je m'assois à côté de lui et je me rends totalement disponible à la situation.

Je porte toute mon attention à l'instant présent :

- je suis présent à ce que je ressens ;
- j'observe avec attention mon enfant.

Je peux rester en silence, et/ou je peux mettre quelques mots sur ce que je vis ou ce que mon enfant vit :

Ex. Tu es en train de bien t'amuser ... tu apprécies bien ce biscuit ... tu t'appliques vraiment pour faire ce devoir...

Ex. Je suis bien là avec toi ... Ca me fait plaisir de te voir travailler comme ça... J'aime te regarder jouer...

2. Activités « mon enfant est mindful » :

je propose des activités de mindfulness à mon enfant.

Par exemple :

Petits massages de balle : avec une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre), je fais un petit massage à mon enfant. Je fais rouler la balle sur toutes les parties du corps de mon enfant et l'invite à porter son attention sur les sensations corporelles : son pied gauche, son pied droit, sa jambe, son ventre, son dos, son bras, son épaule, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé par l'enfant seul (auto-massage). L'enfant fait rouler la balle sur les différentes parties de son corps et porte son attention sur ses sensations : dessous son pied...

Bulles d'eau : je donne à mon enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.

Bulle de savons : je donne à mon enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Je l'invite à faire des bulles de savon.

Bougie : je place une petite bougie allumée devant mon enfant. Je l'invite à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre. Dans un second temps, je peux souffler avec lui, tout en cherchant à maintenir la flamme allumée.

Jeu d'odeurs : avec les yeux fermés, je propose à mon enfant de sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...). Je demande à mon enfant de prendre le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en lui. Puis je lui propose de décrire ces ressentis et en dernier, de nommer l'odeur identifiée.

Jeu de toucher : je remplis un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. L'enfant choisit un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner sans le nommer. Si je ne trouve pas, l'enfant essaie de nommer l'objet lui-même.

Météo intérieure : j'invite (régulièrement) mon enfant à tourner son regard vers l'intérieur et à se demander :

Comment je me sens maintenant ?
Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? dans mon corps ?

Je propose à mon enfant d'imaginer qu'il regarde à l'intérieur de lui comme s'il regardait la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ?
- Est-ce qu'il y a des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante : je propose à mon enfant de faire un dessin de sa météo intérieure.

Petit bateau sur les vagues : je propose à mon enfant de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre ses mains sur son ventre.

J'invite mon enfant à porter son attention sur sa respiration (la mer) et sur ses mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite mon enfant à respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Il porte toute son attention sur le bateau qui monte et qui descend. Puis, je fais varier la vitesse de la respiration.

- Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce
- Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère
- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

3. Activités « nous sommes mindful » :

je fais avec mon enfant des activités relaxantes ; et je porte toute mon attention sur l'instant présent avec une attitude d'accueil.

Dessins invisibles : je me place derrière mon enfant qui est assis. Sur son dos, je fais des dessins invisibles (formes, objets, mots, lettres...). Mon enfant doit deviner ce qui est écrit en portant toute son attention sur son dos. Ensuite, vous pouvez inverser les rôles.

Coloriage : je propose à mon enfant de faire un coloriage ensemble. Je choisis de grands coloriages avec des images relaxantes : nature, formes, mandalas...

La musique en formes : je propose à mon enfant de transformer ensemble la musique en formes. Je pose devant nous une grande feuille de dessin et mets différents types de musique. J'invite mon enfant (comme moi) à écouter la musique et à laisser bouger tout seul son feutre au rythme de la musique.

Morceaux de musiques relaxantes : je propose à mon enfant d'écouter un morceau de musique relaxante. Je l'invite, comme moi, à prendre une position confortable, à fermer les yeux et à porter toute son attention sur les sons.

Variante : je peux proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et j'invite mon enfant à les identifier.

Arrêt sur image : j'invite mon enfant à bouger dans toute la pièce, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis je stoppe la musique ; mon enfant s'immobilise et reste dans la position. Je l'invite à porter son attention sur ses sensations corporelles, sa respiration... (Il peut fermer les yeux). Puis la musique reprend et mon enfant bouge de nouveau etc. Je peux ensuite inverser les rôles : mon enfant s'occupe de la musique et je bouge et stoppe.

Cueillette en forêt : je propose à mon enfant d'aller cueillir en forêt une diversité de végétaux et de minéraux en essayant d'avoir le plus de couleurs possibles (toutes les couleurs de l'arc en ciel et tous les noirs/blancs/gris)



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « gestion du stress et des émotions », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.

