

3 EXERCICES POUR REVENIR AU CORPS FACE AUX EMOTIONS FORTES (STRESS, APPREHENSION, PEUR, IMPATIENCE, EXCITATION)

Face aux émotions fortes que certains enfants notamment cette période spéciale de confinement et de continuité pédagogique (stress, appréhension, peur ou encore impatience), le retour au corps et la respiration sont utiles parce que les émotions fortes font comme du “brouillard” dans le cerveau. Revenir au corps et aux cinq sens permet de dissiper ce brouillard.

Ces trois exercices mêlent méditation et sophrologie.

1. Le toucher :

L'enfant est assis (mais peut également réaliser cet exercice debout ou couché). Pour se guider, il peut compter jusqu'à 5 à chaque étape ou les faire durer autant qu'il le souhaite. Il soufflera longuement entre chaque étape.

L'enfant se concentre sur l'endroit où il est installé en touchant les différentes parties de son siège par exemple. Tout en soufflant, il ferme les yeux puis prend le temps de se découvrir par le toucher :

- il découvre ses cheveux : sont-ils lisses ou bouclés ? doux ou emmêlés ? longs ou courts ? est-ce qu'ils caressent ou chatouillent le cou ?
- il découvre le tissu de ses vêtements comme si c'était la première fois : est-ce la même texture en haut et en bas ? et sur les coutures ? et sur le décor imprimé ?
- il sent ce qui se passe sur son visage : le soleil qui chauffe ? le vent sur les joues ?

Les enfants peuvent également faire cet exercice dans le lit en sentant la couette moelleuse autour d'eux, la douceur des doudous.

Pour clore cet exercice, l'enfant peut respirer tranquillement, il laisse ses mains se reposer et savoure ce qui se passe dans son corps (le ventre qui se gonfle à l'inspiration et qui se dégonfle à l'expiration, le bruit du cœur qui bat...).

2. Les sons

Là encore, l'enfant est assis (mais peut également réaliser cet exercice debout ou couché). Il se concentre sur l'endroit où il est installé et laisse ses yeux se fermer. Il souffle une première fois.

Il se bouche les oreilles doucement (que cela reste agréable) avec ses mains, puis écoute tous les sons de son corps (le cœur qui bat, le sang aux

tempes...). Ces sons intérieurs peuvent être impressionnants mais sont tout à fait normaux : c'est l'expression de la vie.

Il se concentre ensuite sans réfléchir sur les bruits intérieurs de sa respiration en inspirant et expirant tranquillement plusieurs fois (l'air qui passe par le nez et la gorge, les poumons qui se gonflent et se dégonflent...).

Il finit par enlever ses mains et se met à l'écoute de chaque son autour de lui : il capte les sons proches, puis les sons plus en plus lointains, sans réfléchir à ce qui est entendu mais en les laissant juste entrer et passer. Il se concentre sur le moindre détail sonore qui l'entoure (et cela peut-être le silence).

L'exercice se termine par un étirement.

Cet exercice peut être particulièrement utile quand l'environnement sonore est chargé car chercher à identifier chaque son (du plus proche au plus lointain) permet de retrouver du calme et de la concentration.

3. Dans la bouche

L'enfant va partir à la découverte de sa bouche avec sa bouche en sentant ses gencives, ses dents, la forme de son palais. Cet exercice peut se faire bouche fermée ou ouverte.

Il se concentre ensuite sur la matière de ce qu'il met dans sa bouche : est-ce pâteux ? doux ? fondant ? sucré ? croquant ?

Puis, il se concentre sur les saveurs de ce qu'il met dans sa bouche : est-ce amer ? acide ? sucré ? salé ? piquant ?

Tranquillement, l'enfant mâche, fait tourner dans sa bouche pour bien sentir le goût et la matière avant d'avaler. Lorsqu'il a fini sa bouchée, il observe ce qu'il ressent d'agréable dans son corps (dans la bouche : un arrière goût ?, dans le ventre : une sensation agréable de satiété ?...).

.....

Source : **FACILE de me concentrer : petits exercices pour tous les jours** de Isabelle Dalloz (éditions Larousse) est disponible en centre culturel, en librairie ou sur internet.