

attentif



L'ouvrage propose de nombreux exercices à pratiquer en famille.

est nécessaire pour chacun. Il ne s'agit pas de faire tous les jours le même exercice, mais de varier. Je donne dans mon livre les bases et les pistes de pratiques, il faut se les approprier et ensuite se créer du sur-mesure. Je n'ai jamais eu un jour pareil qu'un autre. Suivant mon état mental, mon énergie, mon humeur, et celles des enfants, j'ai varié les exercices. Et on a nos favoris, ceux qui nous font vraiment beaucoup de bien. Ce qui est important d'instaurer, c'est un rituel : par exemple, avant de faire les devoirs, on goûte, puis on peut s'agiter, courir. Vous pouvez investir dans une petite clochette ou "gong", et la faire tinter comme signal de départ des exercices. Commencez plutôt par des postures ou des mouvements avant de réclamer l'immobilité totale. Je conseille la rigueur de la régularité, la créativité, l'adaptabilité, et vous découvrirez vous aussi combien chaque exercice se vit à chaque fois de manière différente. Si vous n'y arrivez vraiment pas, faites-vous aider par un professionnel et gardez des moments d'échange enrichissants avec vos enfants.

Faut-il expliquer aux enfants pourquoi on leur propose ces exercices et quelles sont nos attentes ? Comment, dans ce cas, aborder le sujet ?

Il faut toujours "annoncer la couleur", expliquer ce que vous allez faire ensemble, pendant combien de temps. Par contre, il n'y a aucune

attente à avoir. C'est donc difficile pour le parent de se détacher d'un désir de "réussite" et de quitter son jugement. Tous les exercices seront réussis, car ils apportent leur richesses d'expériences, et d'observations.

N'ayez pas peur de dire que vous faites des erreurs, d'être imparfaits. Veillez à votre intention, la direction que vous prenez, au fond de vous-même, soyez sincères !

Ce guide peut-il être utile aux parents, dont les enfants n'ont pas de problèmes particuliers d'attention ou de comportement ? Si oui, de quelle manière ?

J'ai écrit ce guide pour tous les enfants. Nous pouvons tous, enfants, adultes, dompter notre impulsivité,

observer nos humeurs, exercer nos capacités de concentration et d'ouverture. Nous avons tous à y gagner.

Ces exercices vont-ils aider l'enfant dans ses relations avec les autres, notamment avec les copains ?

Mieux se connaître, mieux savoir se calmer, se tempérer, observer les autres, comprendre les différences va permettre des relations plus sereines. Les enfants me rapportent même qu'ils ont conseillé à leurs amis de faire les exercices eux aussi ! C'est contagieux !

Le bâillement

Les muscles de la mâchoire sont les plus puissants du corps. Le bâillement est un réflexe respiratoire naturel qui améliore la circulation sanguine dans le visage et relaxe les yeux. Provoquer le bâillement fera beaucoup de bien à votre enfant !

Proposez donc à l'enfant de bâiller consciencieusement, avec ou sans bruit. Bâillez ensemble à vous décrocher la mâchoire... Des contractions et des relâchements volontaires des chaînes musculaires vont permettre de prendre conscience des tensions et de les diminuer ensuite.



Parmi les exercices proposés aux enfants : le bâillement.

Quel est le message principal que vous souhaitez faire passer aux parents ?

N'ayez pas peur d'essayer, et aussi de dire que vous faites des erreurs, d'être imparfaits.

Veillez à votre intention, la direction que vous prenez, au fond de vous-même, soyez sincères ! Vous pourrez aussi remplacer les exercices par de la musique et une séance de danse ou de cuisine si vous les sentez mieux ! Ecoutez-vous, écoutez vos enfants. Et laissez éclore...

*Entretien :
Nathalie Techer*

J'aide mon enfant à être attentif.
Camille Chenal. 190 pages.
Editions Eyrolles (eyrolles.com)

Le jeu : se forcer à sourire

Instaurez des séances « sourires forcés », surtout si la joie n'est pas là naturellement. Tirez sur les commissures des lèvres pour former un sourire. Faites remarquer à l'enfant la tension entre le bord de la bouche et les oreilles, et surveillez s'il plisse les yeux. Demandez-lui de faire « sérieusement » le geste 10 fois en comptant, et de surveiller son état mental. Renouvelez encore deux fois la série de 10. Si le fou rire vient (surtout en regardant le faire aussi), laissez naître cet état, preuve de l'influence physique sur les pensées.

Yoga, posture de l'arbre

Je mets les bras en l'air, paumes contre paumes. Je me tiens bien droit, je tire vers le ciel. Et je lève un pied, que je place à l'intérieur de l'autre jambe, juste en dessous du genou, avec la jambe bien ouverte comme une équerre. L'enfant peut garder cette posture pendant 2 minutes.



Un livre pour les parents, mais qui sera aussi utile à tous ceux qui encadrent les enfants dans des activités : enseignants, éducateurs, psychologues, sophrologues.