

15 activités pour l'épanouir

Pas besoin forcément de leur offrir des baskets hors de prix ou le dernier jeu à la mode. **Voilà quelques activités toutes simples pour leur donner le sourire et leur apporter du bien-être.**



1. La cocote des défis du cœur

Ça vous rappellera des souvenirs de cour de récré... Chaque matin, chaque membre de la famille choisit un nombre, actionne la cocotte et découvre son défi : offrir un cadeau à une copine, dire bonjour à un inconnu dans la rue, rendre service au voisin de palier... Le soir, au dîner, chacun raconte aux autres le petit exploit qu'il a accompli dans la journée ! Une façon ludique de renforcer la sociabilité, l'empathie et la confiance en soi de vos chérubins.

2. La boîte "avale soucis"

Une simple boîte à chaussures fendue fera très bien l'affaire. Le principe ? « À chaque fois que l'enfant est traversé par une émotion négative, il l'écrit ou la dessine sur un petit papier qu'il glissera dans la boîte », explique la psychologue Élisabeth Couzon. Un moyen non seulement de mettre des mots sur sa peur ou son chagrin, mais aussi d'instaurer une distance par rapport à ce qu'il a vécu et de se débarrasser de son anxiété.

3. La machine infernale

La recette fonctionne autant à 1 an qu'à 5 ans. Votre bout de chou touche votre oreille droite? Ça fait aussitôt lever votre bras gauche. Il appuie sur votre nez? Hop, voilà votre langue qui sort! «À chaque fois, surjouez, inventez et surprenez-le!», conseille Charlotte Ducharme, fondatrice du site Cool Parents make happy kids. Parce que le bonheur de l'enfant passe d'abord et aussi par le rire.



5. Le réservoir d'amour

C'est un rituel que l'on peut instaurer avant ou après l'histoire du soir : inviter l'enfant à se remémorer toutes les marques d'attention, d'affection et de reconnaissance qu'il a reçues au cours de la journée. Sa liste n'est pas très fournie? À vous de l'étoffer pour répondre au mieux à ses besoins affectifs. «Les enfants, c'est comme les voitures!», rappelle Angeline Desprez. «Pour avancer, ils ont besoin de carburant. Certains marchent surtout aux câlins, d'autres aux mots doux et aux compliments; certains sont sensibles aux cadeaux, d'autres aux services rendus. Il est important de respecter leurs préférences.»

4. La météo intérieure

Et si, l'espace de quelques minutes, vous vous la jouiez miss météo? Si vous demandiez à votre bambin d'explorer ce qui se passe en lui et de dessiner sa météo perso? Y a-t-il du soleil dans son ciel intérieur? Ou se sent-il comme lorsqu'il y a des nuages ou qu'il pleut? «En apprenant ainsi à nommer les émotions qui le traversent, il parviendra plus facilement à les apprivoiser», assure Élisabeth Couzon. N'hésitez pas à reproduire l'exercice plusieurs fois dans la journée pour lui montrer que notre humeur fluctue.

6. Le "bon pour..." un câlin/petit jeu/une histoire

«Pour être bien dans ses baskets, l'enfant a besoin de "temps de parent de qualité", rappelle Charlotte Ducharme. Un petit truc pour vous amener à lui en donner davantage? Cachez sous son oreiller ou son assiette au petit-déjeuner des bons à câlin, petit jeu ou histoire qu'il pourra utiliser dès qu'il en aura envie.

7. Le livre de vie

Qui suis-je? Qu'est-ce que j'aime? Des questions que l'enfant a peu l'occasion de se poser. «Pour développer son estime de soi, il est indispensable qu'il apprenne à bien se connaître», insiste Angeline Desprez, psychologue et psychothérapeute. Pour l'y aider, invitez-le à réaliser un lapbook qu'il mettra dans sa chambre. Il y collera un portrait de lui, avec à côté son nom, son âge, la couleur de ses cheveux et de ses yeux, son loisir préféré... Libre à lui au fil du temps de l'enrichir...





8.

Au contact de ton arbre

Lors d'une balade au parc, proposez-lui de s'asseoir à l'ombre d'un arbre et de regarder sa forme, sa couleur. Ensemble, dites-lui bonjour et venez le toucher... « Les arbres sont des êtres vivants qui ont cette capacité de nous transmettre leur énergie », rappelle Elisabeth Couzon. Et ça marche avec les tout-petits, dès qu'ils tiennent debout !

9. La balle relaxante

Debout, pieds nus, en appui sur une jambe, on fait rouler avec l'autre jambe, une balle de tennis sous la voûte plantaire, de la pointe des orteils jusqu'au talon, en formant des petits cercles. Si une zone est douloureuse, on insiste quelques secondes et on y revient un peu plus tard. Après trois à cinq minutes d'automassage, on repose les deux pieds au sol et on compare les sensations entre les deux. Puis on passe à l'autre côté. L'exercice permet de stimuler toutes les terminaisons nerveuses et ainsi de détendre tout le corps. Pour les 3 ans et plus.

En plus, c'est un super moment pour rire ensemble !



10. L'arbre des réussites

Il a réussi à lacer ses chaussures tout seul ? Il a offert la moitié de son goûter à un camarade de classe qui n'en avait pas ? Des actions qui méritent d'être soulignées. Pour ce faire, dessinez un grand arbre dénudé sur une feuille blanche. À chaque fois que votre enfant fera un progrès ou une action positive, invitez-le à le noter sur un bout de papier en forme de feuille qu'il collera ensuite dans l'arbre des réussites. « Matérialiser ses réussites va lui donner confiance », explique Charlotte Ducharme, fondatrice du site Cool parents make happy kids, conférencière et formatrice..

11. La pause sablier

Avant le repas, à la fin d'une activité ou quand il est excité, proposez-lui de regarder ensemble un sablier en respirant, les mains sur le ventre. « Le sablier est un repère visuel intéressant qui permet à l'enfant de mieux quantifier le temps », souligne la psychologue Elisabeth Couzon, formatrice en méditation. Il a aussi un vrai pouvoir apaisant. « Voir les grains de sable s'écouler active le système nerveux parasympathique, interrupteur du stress ». Avec des tout-petits, on peut aussi prendre une plume et s'amuser à la faire vibrer en soufflant par le nez à l'expiration.



« Le bien-être ne passe pas que par l'occupation. Pour aider votre petit à grandir, il est important aussi de lui donner de temps en temps la permission de se poser. »



12. Le grand jeu du cirque

« Range ta chambre », « Va faire tes devoirs » ! Des injonctions qui finissent par être pesantes pour l'enfant. Pour éviter que son quotidien ne ressemble à une succession d'épreuves, on peut y injecter une dose de légèreté. Exemple à reproduire dans plein de situations : au moment du passage obligé du brossage de dents, prenez votre grosse voix de Monsieur Loyal et lancez : « Mesdames et Messieurs, aujourd'hui dans votre ville, le Grand Cirque ! Ils n'ont que 3 et 5 ans et ils sont déjà connus dans le monde entier, et ils vont faire un numéro très très dangereux d'acrobatie de... brossage de dents ! On les applaudit bien fort ! » Vous vous mettez à genoux, et l'un après l'autre, vos enfants vous grimpent dessus, un pied sur chaque jambe, pour se brosser les dents en équilibre », commente Charlotte Ducharme. À l'arrivée : les dents sont brossées, et votre enfant a le sourire jusqu'aux oreilles parce qu'il se sent mis en valeur. Imparable !

13. Le goût du beau

Toutes les occasions sont bonnes pour lui apprendre à focaliser son attention sur les belles choses et à s'en nourrir : un tableau, une sculpture ou pourquoi pas une affiche dans la rue, une fleur, une musique. En plus de lui faire du bien, cette expérience de la beauté développera sa confiance en soi. Quand on trouve un tableau beau, on n'a pas d'explication à donner. On le trouve beau, point à la ligne.



14. Le ballon de la colère

Il fronce les sourcils, boude, se roule par terre ? C'est le moment de lui faire découvrir cet exercice de sophrologie applicable dès 2 ans. Allongé sur le sol, l'enfant doit imaginer qu'il souffle dans un ballon de baudruche pour évacuer toute la colère qu'il a dans le corps. Une fois le ballon imaginaire gonflé à bloc, il fait un nœud dedans, et dès qu'il se sent prêt, le lance dans le ciel et le regarde s'éloigner.

15. La visualisation

« Quand on vit une frustration, il suffit parfois de penser à quelque chose d'agréable pour qu'on se sente mieux », remarque Elisabeth Couzon. Là, c'est pareil. « On ferme les yeux, on se détend et on se projette dans la réussite. C'est ce que font les champions pour gagner, et ça marche. » Alors, penser à un bon chocolat chaud, des pâtés dans le bac à sable, un gros câlin de sa mamie... Que du bonheur ! ●



**50 ACTIVITES
POUR AIDER
VOTRE ENFANT
A GRANDIR
HEUREUX**
éd. Eyrolles.
Elisabeth Couzon
et Angeline Desprez



**COOL PARENTS
MAKE HAPPY
KIDS**
éd. Marabout
Charlotte
Ducharme

ELODIE CHERMANN