



« Calme toi ! »

Quand on dit “**calme-toi**” à un enfant, il ne sait pas vraiment ce que cela signifie. Et surtout, peut-être qu’il est si énervé qu’il ne sait plus comment retrouver le calme ?

Un jeune enfant qui bouge est « normal », cela fait partie des **besoins pour explorer**, c’est même un **indicateur de bien-être** !

Mais l’enfant doit apprendre à aussi faire des temps de « pause ». Si l’enfant est plus agité que d’habitude, ou qu’il parvient difficilement à s’arrêter, cela veut peut-être dire qu’un de ses besoins n’est plus satisfait :

- besoin d’attention/ d’écoute ?
- besoin de sécurité ?
- besoin de contact ?
- besoin de stimulation/ de jeu ?
- besoin d’exprimer ses émotions ?

⇒ **Voici quelques alternatives pour transformer le « calme-toi » en phrases d’accompagnement !**

(Pourquoi pas à accrocher dans la maison pour des pics de rappels ?)





Arrêter ce que l'on fait un instant et dire « tu as toute mon attention. Je te regarde, je t'écoute ».

Si vous devez réaliser une tâche importante, peut être simplement accorder 5 minutes en prévenant l'enfant.

« Et si on jouait aux mimes ? On fait un concours de grimace ? On joue au roi du silence ? On joue à la chouette chuchoteuse ? ».

« Tu as eu peur, n'est-ce pas ? Ta peur était grosse comment ? ».

« Voici un verre d'eau, prends ton temps pour boire ».

L'eau aide à l'oxygénation du corps et du cerveau, ce qui aide pour le retour au calme mais aussi pour la concentration (entre les pauses des devoirs par exemple).

« Calme toi » !

« Tu veux bien me raconter ta journée ? ».

Questionner sur les émotions de l'enfant, lui permet de libérer ses éventuelles contrariétés mais aussi de partager ses émotions positives !

« Super câlin ? ».

Saviez-vous que les câlins libèrent de la DOPAMINE, l'hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la bonne humeur. Ainsi, les câlins diminuent le stress et l'anxiété !

As-tu besoin de bouger ? On saute sur place comme des kangourous ?

« On fait la respiration Koala ? ».

La respiration koala est une technique de Stéphanie Couturier, psychomotricienne, pour apaiser les enfants. Elle se pratique à deux, ventre contre ventre. Le but est de guider votre enfant pour une respiration douce, calme et profonde, à deux.



PS. Vous êtes géniaux !

Besoin de guidance, davantage d'aide, nous sommes là pour vous aider !

