

«Du calme, là-haut !»

Michèle Clette,
animatrice et formatrice
d'ateliers bien-être
et de gestion de stress

Avez-vous parfois la sensation d'avoir un petit hamster dans votre tête¹? Il galope en rond dans sa cage, il s'agit, il vous envoie un flot d'images, de pensées, d'émotions, il se préoccupe de ce qui est arrivé, il espère ou a peur de ce qui va arriver, et ceci sans que vous puissiez arrêter sa course. Il envahit votre quotidien, vous empêche de vous concentrer sur votre tâche...

Ce phénomène mental, nous le partageons toutes et tous, à tout âge de la vie. Alors comment apaiser ce tourbillon de pensées et de ruminations? Comment aider nos enfants et nos ados à calmer cette agitation qui obscurcit leur conscience et les amène parfois à des comportements inexplicables (une crise de larmes soudaine), incontrôlables (un blanc mental devant la question d'examen) et inacceptables (un ouragan destructeur sur l'objet à portée de main)?

Aujourd'hui, on entend parler, un peu partout dans les médias, de la méditation de pleine conscience et du yoga. Pourquoi ces disciplines remportent-elles un tel succès? Parce qu'elles nous permettent de nous concentrer sur l'ici et maintenant, de nous déconnecter de ces pensées envahissantes, de mieux gérer notre stress, d'améliorer notre attention et de développer notre confiance en nous.

Yoga, méditation et pleine conscience pour petits et grands

Inspirées des approches traditionnelles orientales et/ou bouddhistes, ces activités se développent en Occident sous une forme laïcisée. De nombreuses personnes s'y consacrent, sans pour autant faire référence à la spiritualité. C'est pourquoi nous les retrouvons aujourd'hui proposées en activités (extra)scolaires, en entreprises, en familles...

ce qu'ils ressentent, à reconnaître leurs états d'âme, sans chercher à les éviter ou à les juger. Ils comprennent mieux ce dont ils ont besoin pour être bien. Par exemple, apprendre à reconnaître les signes de nervosité qui les envahissent quand il y a trop de bruit et décider en toute autonomie de se retirer dans un coin avec un jeu calme.

Qu'ont-elles en commun? Un des facteurs communs de ces disciplines est la respiration consciente. Cette respiration est le meilleur outil qui soit pour canaliser l'agitation mentale. La plupart du temps, sauf après un effort physique, une grande peur ou un nez bouché, nous ne sommes pas conscient·es du fait que nous respirons. Pourtant, le rythme respiratoire se modifie continuellement au fil de la journée suivant nos émotions et nos pensées. En faisant une pause et en mettant toute notre attention sur le mouvement de notre respiration, nous parvenons à apaiser progressivement notre agitation mentale. Autres facteurs communs : la reconnexion à toutes les sensations du corps, la recherche de la bonne posture, la conscience de nos points d'appui. Ici, pas de compétition : chacun·e travaille avec ses limites et respecte son rythme.

Quels en sont les bienfaits? Les jeunes enfants et les adolescents qui pratiquent le yoga ou la méditation de pleine conscience apprennent peu à peu à s'écouter, à observer les signaux que leur corps leur envoie, à avoir confiance en

¹Merci à Serge Marquis pour cette image simple et efficace, elle-même adaptée de l'image du « singe de l'esprit » des sagesses orientales.



Deux petites séances à faire en famille

Pourquoi ne pas mettre en place un temps relax en famille, comme un rituel qui se passerait à chaque fois au même moment dans la journée ou dans la semaine? Je vous propose ici deux petits exercices. Au début, je vous conseille de les faire à un moment où votre enfant n'est pas excité. Il aura ainsi l'occasion d'expérimenter dans le calme et pourra mieux apprécier leurs bienfaits.

Forts comme des bûcheron·ne·s

Cet exercice permet de libérer les tensions après une journée bien chargée. Il équilibre les énergies et stimule les différentes parties du corps. L'étirement des bras fortifie la colonne vertébrale tout en ouvrant la cage thoracique. L'exercice apporte calme et confiance en soi.

Installez-vous debout avec l'enfant, face à face ou côté à côté à deux mètres de distance. Vous êtes deux bûcheron·ne·s et vous vous préparez à couper à la hache un tronc de bois couché sur le sol.

Écartez les jambes, les mains jointes devant vous. Pliez un peu les genoux pour bien sentir l'ancre dans le sol. Sentez votre stabilité. Vous vous sentez forts comme des bûcheron·ne·s. Prenez une grande inspiration par le nez, en levant les bras vers le ciel. Penchez-vous un peu en arrière, sans creuser le dos. Puis, en balançant les bras loin devant, expirez l'air des poumons en poussant un grand « HA! ».

Recommencez 3 fois ces coups de hache : inspirez en levant les bras, expirez en balançant les mains jointes vers l'avant. Après 3 coups de hache, la bûche est coupée. Redressez-vous et rapprochez un peu les pieds. Fermez les yeux (ou regardez devant vous) et souriez : vous avez bien travaillé.

Maintenant ressentez ce qui se passe dans votre corps, vos pieds, vos jambes, votre dos, vos bras, votre tête. Prenez conscience de votre respiration : est-elle plus lente ou plus rapide? Avez-vous plus chaud ou plus froid?

Ouvrez les yeux et remerciez-vous pour ce bon moment passé ensemble. N'hésitez pas à prendre un moment pour partager ce que vous avez ressenti.

Ces exercices peuvent être faits dès 3 ans. Commencez avec de courtes pauses respiratoires avec les très jeunes enfants. Votre enfant refuse? Dans ce cas, il vaut mieux ne pas insister et réessayer plus tard. Cela doit rester une activité agréable et amusante pour lui (et pour vous).

Le berçement

Ce berçlement « non passif » sollicite en douceur les muscles des jambes et aiguise l'équilibre. Il apporte un apaisement, permet un lâcher-prise qui libère les tensions et diminue l'anxiété. C'est un elixir de bien-être et de relaxation avant une bonne nuit de sommeil.

Installez-vous avec l'enfant, face à face ou côté à côté. À l'écoute de votre respiration libre et naturelle, portez votre attention sur votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Ensemble, faites au moins 5 cycles de respiration (faites compter chaque respiration par l'enfant, ainsi vous suivez son rythme). Une fois vos respirations posées, vous pouvez commencer l'exercice.

Imaginez que vous vous transformez en une fleur, un végétal ou un petit arbre dans un paysage de votre choix. Un vent léger caresse votre visage et joue avec vos cheveux. Comme la tige ou le tronc, votre corps commence à se balancer d'avant en arrière sous l'effet du vent, sans décoller les pieds. Prenez plaisir à vous laisser bercer doucement, sentez comme c'est apaisant. Laissez-vous porter en visualisant, sous la plante de vos pieds, des racines qui vous maintiennent bien dans le sol. Accueillez toutes les sensations. Chaleur, fraîcheur? Légèreté, lourdeur? Force, fragilité? Énergie, fatigue?

Le vent tourne et vous fait maintenant basculer, de droite à gauche, de gauche à droite, les pieds toujours bien ancrés au sol. Puis, en tourbillonnant, le vent vous fait dessiner des cercles avec votre corps, dans tous les sens, très lentement. Durant ces bergements, soyez à l'écoute de vos sensations, sans jugement, dans la bienveillance, en les accueillant telles qu'elles se présentent. Appréciez le calme intérieur qui, petit à petit, s'installe en vous.

À la fin de l'exercice, reprenez contact avec le rythme de votre respiration, puis avec la température de la pièce. Ouvrez doucement les yeux. Remerciez-vous pour ce bon moment passé ensemble.