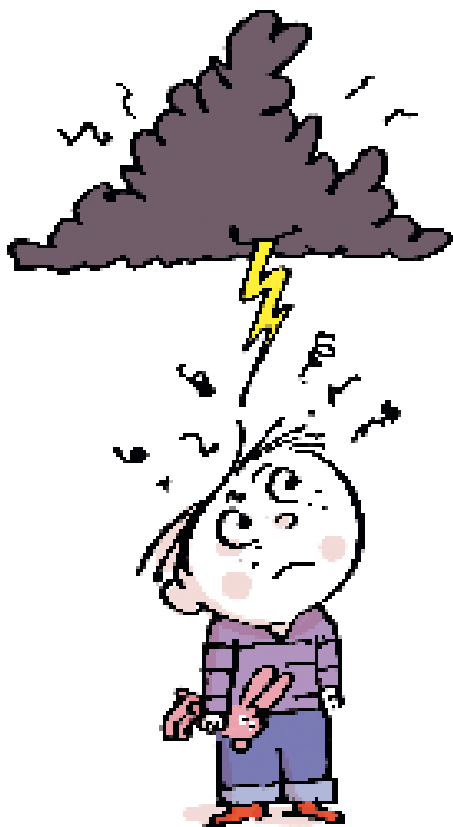


COMMENT L'AIDER À TROUVER SON

Ça court, ça saute, ça gigote, ça ne tient pas en place... Lorsqu'on vit avec de petits enfants, on a souvent l'impression d'une perpétuelle agitation. Fatalistes, on se dit que cela leur passera en grandissant. Peut-on aider son enfant à s'apaiser ? Pomme d'Api a demandé à Anne Bideault, journaliste et maman de trois enfants de mener l'enquête.



LES MOTS QUI CALMENT

Ma voisine Fanélie est mère de 4 enfants âgés de 2, 4, 7 et 9 ans. Quand l'un d'entre eux est irritable, ne tient pas en place et papillonne, elle y voit le plus souvent « *un manque de sécurité intérieure, une difficulté à trouver sa place parmi nous six.* » Dans ces

cas-là, elle tâche de lui consacrer un temps d'attention exclusive : faire ensemble un gâteau, un jeu... et chercher à mettre des mots sur ce qu'il ressent : « *Tu trouves peut-être que je ne passe pas beaucoup de temps avec toi ?* » etc. En général, relate-t-elle, « *je sens quand je touche le point sensible.* Et les en-

CALME ?

Je suis ton nouveau
baby-sitter. Je vais
t'aider à
retrouver
ta paix
intérieure.



fants savent très bien dire si l'on fait fausse route dans nos interprétations ! Quand je ne vois pas ce qui cloche et quand mon enfant ne sait pas me le dire, je passe beaucoup par le toucher : porter, câliner, faire un petit massage, comme pour l'ancrer dans le sol et lui dire : nous sommes là, tu peux compter sur nous. »



LES LARMES QUI CALMENT

Depuis la sortie de l'école, rien ne va pour Solange, ma fille de 5 ans : les lacets sont mal noués, le goûter n'est pas bon, le passage piéton est trop loin. Donner la main ? Non ! Marcher toute seule ? Non ! Fermer son manteau ? Non ! L'énervement est contagieux : peu à peu, il gagne sa sœur, les copines et... la maman ! Comme si tout le monde s'attendait à ce que l'orage éclate. Ça ne manque pas. À peine la porte de la maison franchie, elle se laisse tomber par terre et se met à pleurer en donnant des coups de pieds. Il y a quelques années, la lecture de



«Quand je ne vois pas ce qui cloche et quand mon enfant ne sait pas me le dire, je passe beaucoup par le toucher : porter, câliner, faire un petit massage...»

••• «*Pleurs et colères des enfants et des bébés*», ouvrage controversé de la psychologue Aletha Solter, m'avait rappelé à quel point cela peut faire du bien de se laisser aller à sangloter. Je prends la boule de colère sur mes genoux en lui disant : «*Tu peux pleurer, vas-y !*» Elle tempête d'abord et se débat, puis, lentement, son corps lâche prise et les pleurs se font réguliers. Quel vacarme ! La patience est mise à rude épreuve car cela peut durer de longues minutes, voire un quart d'heure, une demi-heure.

Je me concentre sur ses pleurs, je les écoute. Plus jeune, elle s'endormait parfois brusquement au milieu d'un sanglot. Maintenant, elle finit par s'arrêter, se redresse, apaisée, le sourire retrouvé. À la question «*qu'est-ce qu'il y avait ?*», elle répond parfois, étonnée, qu'elle ne sait pas. Elle a raison ! Il arrive que l'on ne puisse pas décrypter nos émotions, mettre des mots dessus, les rationaliser. Pour aider son enfant à retrouver la paix intérieure, il faut alors explorer d'autres chemins.





LES PAUSES QUI CALMENT

Elisabeth Jouanne est professeur des écoles en petite section. Depuis quatre ans, elle écrit, dans « Pomme d'Api Parents », la rubrique « Petit Yoga ». Pour cela, elle s'inspire de son expérience quotidienne avec ses élèves. « *Je commence dès le matin de la rentrée. On s'assoit tous en rond comme des petits Indiens, on attrape le soleil, on le pose contre notre cœur...* » Au travers d'exercices très imagés, que les enfants perçoivent comme des jeux, elle les rend attentifs à leur corps, à leurs sensations, à l'espace qui les entoure, aux autres, au moment présent. « *Pour moi, le calme passe par l'introspection. Le calme, c'est la connaissance de soi.* » Peu à peu, grâce à ces quelques minutes de relaxation journalière (un quart d'heure au total pour une journée de classe), ses élèves sont plus attentifs à ce qu'ils font et à ce qu'ils éprouvent, joyeux, avides d'apprendre et moins anxieux. À la maison, les parents d'élèves, ravis, surprennent leurs enfants à s'automasser, à s'étirer ou à respirer, lorsque l'excitation gagne un peu trop de terrain : « *Je monte faire ma respiration de ventre dans ma chambre* » a même déclaré un petit garçon étonné à ses parents ébahis. « *Dans la vie actuelle, déplore Elisabeth Jouanne, tout le monde est tout le temps pressé, même les enfants : par les parents,*

par la cantine, par les activités... Le yoga leur apprend à faire la pause que l'on ne s'impose pas assez. »



LE SOUFFLE QUI CALME

Un drôle de livre est arrivé à la rédaction de « Pomme d'Api » : « *Calme et attentif comme une grenouille* ». Deux adjectifs rarement attribués à la grenouille, qui bondit et qui coasse ! L'auteur, Eline Snel, une thérapeute néerlandaise, se sert pourtant de l'image de la grenouille, complètement immobile au bord de la mare, pour initier les enfants à la méditation. De façon claire et concrète, elle conseille aux parents de pratiquer avec leurs enfants la méditation de « pleine conscience » et détaille diverses méditations, en 10 parties consacrées chacune à un thème : orage en vue, gérer les émotions désagréables... Très séduisant,



« Dans la vie actuelle, tout le monde est tout le temps pressé, même les enfants. (...) Le yoga leur apprend à faire la pause que l'on ne s'impose pas assez ! »



- • • mais... je ne me vois pas « coacher » une méditation familiale. Heureusement, le livre est accompagné d'un CD qui contient « 11 méditations guidées ». Pas de musique new age, ouf, mais la voix bienveillante de Sara Giraudeau, qui tutoie son auditeur, l'enfant, et ménage de longs silences. Incroyable, au bout de 3 minutes, mes deux filles sont comme endormies. La première plage terminée, elles demandent à écouter la suivante. Mains sur le ventre, elles se concentrent sur leur respiration. Leurs parents, perplexes, les imitent, tout en pensant que les adultes ont bien plus de chemin à faire que les petits : qu'il est difficile de ne pas se laisser emporter ailleurs par le flot de pensées, de soucis, de choses à faire !



LA PRÉSENCE QUI CALME

C'est bien là le point-clé : réussir à accorder à ses enfants notre entière attention, sans avoir l'esprit ailleurs. Combien de fois les entend-on nous rappeler à l'ordre : « *Tu ne m'écoutes pas !* », combien de fois se surprend-on à s'énerver : « *Allez, dépêche-toi, c'est à ton tour de lancer le dé !* », en pensant à

l'heure qui tourne. Il est normal de ne pas être tout le temps disponible pour ses enfants. Mais leur agitation est le reflet d'un manque de sécurité intérieure : l'esprit est préoccupé. Par le sentiment d'être un peu seul, par quelque chose qui s'est passé, ou quelque chose qui va venir et que l'on appréhende, et empêche l'enfant de se poser. « *L'enfant qui sent que son père ou sa mère est vraiment présent, à l'écoute de ce qu'il vit, de ce*

Lire un livre ensemble, revenir sur la journée qui s'est écoulée, partager un moment d'intériorité, ça calme tout le monde !



Illustrations : Pascal Lemaître.

qu'il ressent, se sent sécurisé et serein, explique la psychologue Émilie Moreau-Cervera. Il accepte ensuite avec tranquillité les moments inévitables et fréquents où l'on n'est pas disponible.» Lire un album ensemble, revenir sur la journée qui s'est écoulée, partager un moment d'intériorité... ça calme tout le monde.



LE BÉNÉFICE DU CALME

Être calme, c'est avoir une belle présence à ce qui se passe ici et maintenant, à contre-courant du torrent de sollicitations dans lequel

nous baigne notre société. Une société où tout est fait pour nous déconcentrer. Être calme, c'est savoir se concentrer quand il le faut. Cela ne sert pas que pour les apprentissages scolaires mais aussi pour tout le reste ! Se concentrer sur un jeu de société, se concentrer pour tirer dans le ballon, pour réussir à grimper jusqu'en haut de la cage à écureuils, se concentrer pour écouter une histoire ou savourer son repas, pour vivre vraiment. Accorder à ses enfants le bénéfice du calme, c'est un beau cadeau à leur faire. ■

Anne Bideault