



YOUPLÀ BOUGE!
PRINTEMPS 2022

L'IDÉE DU PRINTEMPS



Emotions et mouvement

GÉRALDINE LAMON, DÉLÉGUÉE CANTONALE VALAIS

Comme un petit air de printemps, le soleil se fait plus présent, les fleurs poussent et une envie de flâner nous vient. Dans cette idée de la saison, nous vous proposons d'explorer les émotions et leur expression, par le jeu et le mouvement. Cette thématique est d'ailleurs abordée dans le volet santé psychique qui est venu s'ajouter à l'offre de formation Youp'là Bouge.

Reconnaître, identifier et exprimer de manière adéquate ses émotions s'apprend et demande patience et entraînement. Cependant, l'exercer dès l'enfance, c'est autant de graines semées chez les petits que nous accompagnons pour en faire des adultes heureux, bienveillants et épanouis. Et ça tombe bien, c'est justement le temps des semis !

CE MOIS-CI :

JEUX- MOUVEMENT ET ÉMOTIONS

POUR LES PLUS GRANDS

Petit rappel avant de commencer:

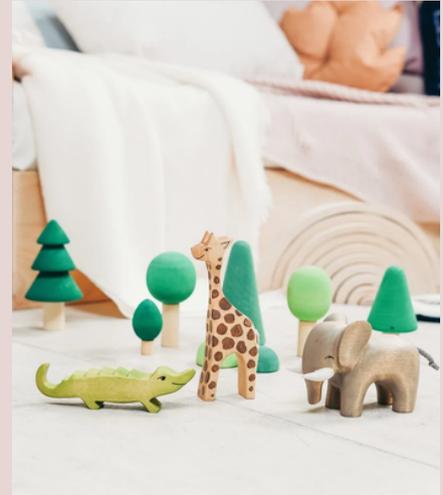
"La partie du cerveau qui contrôle **nos émotions**, le cortex préfrontal, et les circuits neuronaux reliant le cortex préfrontal au cerveau archaïque (émotionnel) ne commencent à maturer qu'à partir de 5 ans.

Avant 5 ans, l'enfant ne peut pas contrôler ses émotions : il est incapable de prendre du recul sur ce qu'il vit. Un petit enfant vit les émotions avec beaucoup plus d'intensité que les adultes. " in apprendreaeduquer.fr. Durant ces premières années de vie, c'est l'adulte qui soutient, contient l'enfant et lui donne une grille de lecture, de compréhension et de solutions pour reconnaître et exprimer au mieux ses émotions.

Le cerveau n'est complètement mature qu'à 25 ans.

JEUX DES ANIMAUX

Proposer aux enfants de mimer et de faire les bruits des différents animaux. Choisir des animaux caractéristiques permettant de travailler différents ressentis émotionnels, la puissance et le côté furieux/sauvage du lion, la joie du singe, la douceur du papillon, etc.



JEUX DES ANIMAUX VARIANTE

Avec un groupe de 3-4 ans, choisir un animal spécifique que le groupe va incarner. Le choix des lions et des tigres peut s'avérer judicieux pour explorer et exprimer l'agressivité. Définir avec des objets : le point d'eau, l'endroit où les animaux se reposent et, très important, les gazelles. Coussins, peluches, couvertures et cerceaux peuvent très bien faire l'affaire. L'adulte qui mène l'activité se fait alors conteur et raconte une journée type de ces animaux que les enfants vont alors imiter avec mouvements et bruitages. Les lions courent, jouent, chassent, mangent, se reposent, etc. Au besoin, l'adulte peut aussi participer activement à l'activité, offrant ainsi un étayage pour les enfants.



EXPRESSION ARTISTIQUE ET MOUVEMENT

Proposer aux enfants de réaliser de grandes fresques des émotions sur de grandes feuilles au sol, au mur, dehors, avec des craies, des pinceaux, des éponges, des "feutres géants", bref leur donner du temps et de l'espace pour exprimer avec des formes, des couleurs et en mouvement leurs émotions. Cet exercice peut aussi se faire avec le support d'une musique qui pourra induire un climat émotionnel spécifique.

Confection d'un feutre géant: scotcher plusieurs feutres ensemble pour le temps de l'exercice. Cela donne la possibilité à l'enfant de saisir ce feutre géant avec toute sa main. Pour cette activité, l'utilisation de grands rouleaux de papier de protection de peinture, avec scotch intégré, peut être très pratique et ludique!



POUR LES PLUS PETITS

LE TOUT-PETIT ET LES EMOTIONS

Le bébé éprouve, parfois de manière intense, toute la gamme des émotions, même s'il ne peut les mettre en mots. Le rôle de l'adulte est alors d'observer et de mettre en mots et en sens, les éprouvés du tout-petit et d'y répondre rapidement et de manière satisfaisante pour lui. A cet âge, il est très structurant et rassurant pour le bébé que ses besoins de base mais aussi ceux liés aux ressentis corporels et émotionnels, soient reconnus et satisfaits.



EXPÉRIMENTER LA JOIE

Pour stimuler l'enfant et lui permettre de vivre des moments joyeux d'échanges et de partages, nous avons à disposition toute la gamme des jeux de coucou, des comptines, chantées ou parlées, des jeux de doigts. Cela peut durer à peine quelques minutes et offrir déjà au bébé, de vrais instants de joie.

QUAND LE BÉBÉ RESSENT COLÈRE, FRUSTATION ET TRISTESSE

Lors de moments de tension, colère, tristesse, le tout-petit a alors besoin du soutien de l'adulte pour se contenir et se sentir enveloppé par des mots qui donnent sens à son vécu, mais aussi par une voix, des bras et des mains qui le contiennent, l'enveloppent et lui font sentir les limites de son corps. Lors de ces moments-là, le bébé peut apprécier être bercé, contenu mais aussi enveloppé de manière serrée dans une couverture.

Rappel: lors de ces moments, la régulation de notre propre tonus, de nos émotions et l'ajustement de notre posture s'avèrent précieux pour apporter soutien et contenance de qualité au bébé.



Pour aller plus loin: "Un bébé n'attend pas, réparer, soigner et prévenir la détresse chez le tout petit enfant" du pédopsychiatre Antoine Guédény



ET POUR LES ACCOMPAGNANT.E.S

Les métiers de l'enfance demandent engagement et énergie. Dans un tel contexte, il est essentiel de pouvoir prendre soin de soi, de préserver son capital santé -physique et psychique- pour exercer sa profession dans de bonnes conditions. Voici deux exercices qui pourront vous accompagner sur le chemin du mieux-être au travail. Ils sont simples et basiques. Ils permettent aussi de réguler et exprimer nos émotions et nos ressentis. Leur secret pour être pleinement efficace ? Être pratiqués, encore et encore, quotidiennement si possible !



EXERCICE DE GRATITUDE

Il s'agit d'un exercice à effectuer tous les soirs, très facile de réalisation mais qui demande cependant de la régularité dans sa pratique. A savoir : prendre quelques minutes chaque soir pour se remémorer trois choses positives de la journée, en ne recherchant ni l'extraordinaire ni l'exceptionnel, juste trois petits moments, même fugaces, de plaisir et de joie, se les remémorer et les savourer quelques instants encore. Cet exercice permet aussi d'éprouver et de ressentir de la gratitude, ce qui contribue à notre mieux-être. Des études ont effectivement montré que les personnes particulièrement reconnaissantes sont généralement plus optimistes, plus heureuses et ont moins tendance à l'anxiété.

TENIR UN JOURNAL, ÉCRIRE

Écrire régulièrement quelques lignes pour déposer et mettre à distance les émotions du jour. Cela peut prendre quelques minutes seulement et apporter déjà calme et mieux-être.

Pour en savoir davantage: Pourquoi écrire un journal améliore notre santé ? La chronique de Christophe André - YouTube.



Images issues du site de photo gratuite: Pexels.com

Photographes: Taryn Elliott, Skiterrphoto, Archie Binamira, Yan Krukov, Jonas Mohamadi, Cottonbro, Hilary Halliwell, Victoria Borodina, Pixabay