

Comment soutenir la santé des enfants, pour leur permettre d'accéder à leur propre potentiel, en s'appuyant sur le concept du triangle de la santé en TFH ?



« On devrait considérer tous les enfants comme des miracles. »
 « Les enfants n'ont rien de cassé, il faut juste qu'ils apprennent à utiliser leur potentiel. »

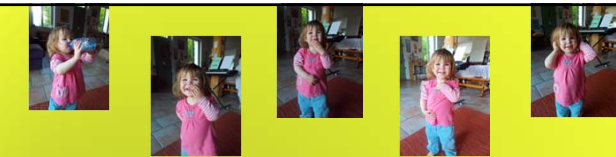
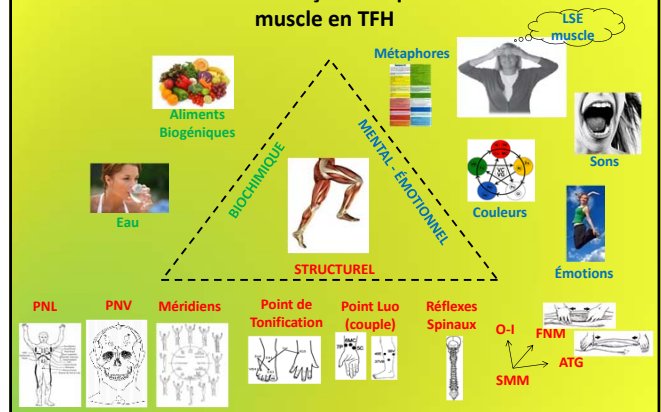
Paul Dennison
 Congrès BGF – 29 mai au 01 juin 2014 – Avignon



Notre objectif dans une séance de TFH est de libérer le stress qu'une personne peut ressentir par rapport à un objectif.

Pour cela, nous allons équilibrer les muscles et les méridiens avec des techniques que l'on peut situer sur le triangle de la santé (structurel, biochimique, émotionnel) ; ceci dans le but de redonner aux personnes un accès à leur plein potentiel.

Les différentes façons d'équilibrer un muscle en TFH



Nous pouvons imaginer que si les enfants sont accompagnés par les parents et les enseignants en respectant leurs **besoins émotionnels**, leur **développement physique** et leurs **besoins physiologiques**, ils développeront leur **potentiel** et iront vers une **meilleure santé**. Ils seront également plus facilement en mesure de se rééquilibrer par eux-mêmes en cas de stress.

Chaque enfant peut donc trouver des ressources en lui-même et devenir autonome dans ce paradigme de la santé.

Dans cette présentation, je vais vous partager mon expérience personnelle en tant que père et mon expérience professionnelle en tant que kinésologue.

Ces informations vous permettront de compléter votre accompagnement dans vos séances individuelles en apportant aux parents plus de conscience dans l'attitude qu'ils peuvent avoir vis-à-vis de leurs enfants.

Les différentes façons de maintenir le potentiel de l'enfant sur les 3 côtés du triangle



Les différentes façons de déséquilibrer le potentiel de l'enfant sur les 3 côtés du triangle

The diagram shows a triangle with three vertices: 'PHYSIOLOGIQUE' (top), 'ÉMOTIONNEL' (right), and 'STRUCTUREL' (bottom). Inside the triangle, there are several small images of children: a girl with a headache, a boy with a stomach ache, a girl with a bruise, a boy with a cast, a girl with a fever, and a boy with a broken toy. The text 'Les différentes façons de déséquilibrer le potentiel de l'enfant sur les 3 côtés du triangle' is at the top.

AU NIVEAU STRUCTUREL

Trotteur & Transat = Développement moteur réduit car peu de stimulations des réflexes
 Un enfant dans son parc = **Frustrations, Colères, Curiosité** car l'empêche d'aller explorer plus loin que sa zone de confort
 Quand il a de l'aide pour se déplacer (trotteur, aide à la marche) : **Confiance en soi, Frustrations, Colères**, car l'enfant dépend de l'adulte ou du matériel, pour se rendre là où il veut aller, ou pour faire ce qu'il faisait avec le matériel.

Encourager la motricité libre
 Permet à l'enfant :
 ✓ de stimuler naturellement ses réflexes
 ✓ de développer sa confiance en lui
 ✓ de conserver sa curiosité et son envie d'apprendre

"Laisser l'enfant découvrir son environnement par lui-même et ne pas précipiter les étapes de son développement moteur."
 « Entretien avec Docteur Szanto-Feder sur la motricité libre » : www.youtube.com/watch?v=J52xGVR0b6g
 « Motricité libre - Bien dans son corps, Bien dans sa tête » : www.youtube.com/watch?v=Q7X44Fef6kE
 « Le monde caché des bébés » : www.youtube.com/watch?v=5V66iLZUFWI

A PARTAGER AUX PARENTS

Encourager une motricité libre

Éviter de mettre votre enfant dans une position qu'il n'est pas capable de tenir seul :

- ✗ Au lieu de trop rapprocher un objet ✓ Laissez-le **l'attraper par lui-même** en activant tout son corps.
- ✗ Au lieu de le mettre assis avec un coussin qui le soutient ✓ Laissez-le dans la **position allongée** tant qu'il ne tient pas tout seul assis.
- ✗ Au lieu de le mettre dans un trotteur ✓ Laissez-le **explorer à son rythme** sans chercher à le faire marcher trop vite.
- ✗ Au lieu de le relever dès qu'il tombe ✓ Laissez-le se relever par lui-même en étant présent pour l'encourager.
- ✗ Au lieu de lui tenir les mains pour marcher ✓ Laissez-le **marcher par lui-même** même s'il doit tomber des centaines de fois.
- ✗ Au lieu de le prendre dans les bras dès qu'il n'arrive pas à franchir un obstacle ✓ **Encouragez-le**, et s'il n'y arrive pas, lui dire qu'il a tout son temps pour y arriver.

Aménager l'environnement et proposer du matériel adapté

"Proposer à votre enfant un environnement et des objets adaptés vont lui permettre de développer ses réflexes et sa coordination."

- **Quand il est allongé sur le dos :**
 - ✓ Lui mettre des **mobiles** au-dessus de sa tête (à des distances différentes).
 - ✓ Lui mettre des **objets à côté de lui** pour que cela l'encourage à tourner sa tête et à commencer à vouloir se tourner sur le côté.
 - ✓ Mettre au maximum l'enfant **piédés nus** pour qu'il utilise tous ses appuis.
- **Quand il commence à se déplacer en rampant ou à 4 pattes :**
 - ✓ Lui mettre des **petits tapis de différentes hauteurs**, pour qu'il cherche à les escalader, s'il en ressent le besoin.
 - ✓ Le mettre dans un espace suffisamment grand pour qu'il puisse développer sa curiosité et sa motivation à aller plus loin que sa zone de confort (ex : le sortir de son parc).
- **Quand il commence à marcher :**
 - ✓ Lui proposer des **supports** pour qu'il puisse s'y accrocher (ex : chaise, barreaux, etc.) et ranger ses **objets sur des étagères** plutôt que dans un coffre.

AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

A PARTAGER AUX PARENTS

Suite à plusieurs études scientifiques^(*), la Commission Européenne a demandé aux industriels, de faire noter sur des emballages de bonbons et sur certains sodas, qu'ils peuvent générer des **comportements suractifs, impulsifs, des problèmes d'attention et des troubles d'hyperactivité (TDAH)** dus à la présence de colorants et édulcorants alimentaires (19 colorants en font partie dont E104, E129...)
 (*) www.20minutes.fr/france/178873-bonbons-perturbent-enfants

Au canton de New-York, dans une étude sur 800 milles élèves, 803 écoles, sur 4 ans, on a vu une forte augmentation de la violence dans les écoles de 50%. Partout où l'on fait supprimer le **sucre blanc** aux enfants et les **farines blanches** on a obtenu **47 à 52% de violence en moins** (= incluse le fait de répondre aux adultes). 7 mois plus tard, **80% de violence en moins**.

"Si un enfant a du mal à se concentrer et qu'il est sensible au lait, faites-lui retirer le **lait du matin**, et vous verrez les résultats dans la journée. **Pour le sucre**, les résultats sont visibles également le jour même. **Pour le gluten**, il faut 5 jours de suppression pour voir les effets. Si un enfant pleure beaucoup, fait des crises de rages, penser à **diminuer le sucre** et le **lait**. Isabelle Fillozat - "Bien dans sa cuisine"

AU NIVEAU MENTAL ÉMOTIONNEL

The diagram features a central circle labeled 'AU NIVEAU MENTAL ÉMOTIONNEL' with a small triangle inside. Eight arrows point outwards to different categories of emotional and mental factors: 'Conflit parentaux', 'Messages dévalorisants-étiquettes: « Attention, tu vas tout casser ! » « Qu'est-ce que t'es lent ! »', 'Violence physique (fessée, gifle)', 'Douleur physique niée: « c'est rien, arrête de pleurer »', 'Sur-stimulation (grande surface)', 'Frustrations de ne pas être compris: « Arrête ta comédie, arrête de bouder ! »', 'Naisance difficile: forceps, ventouse, césarienne', 'TV-Écrans', and 'Trauma Périnatal & Trauma après la naissance: covoiture'. There are also images of children and parents related to each category.

A PARTAGER AUX PARENTS

Les **ÉCRANS nuisent** aux capacités de concentration, à la performance en lecture, à l'acquisition de vocabulaire, à la qualité des devoirs et des leçons, au développement de l'intelligence. L'écran favorise le **culte de l'apparence** au détriment de la confiance en soi. J.Brodeur

30 mn de TV le matin = 2h30 pour que le cerveau retrouve 100% de sa pleine capacité d'apprentissage et de concentration !

1 semaine sans TV =

- par 2 du temps d'attention en classe
- de moitié des conflits en famille et 7 temps passé à jouer à des jeux de construction et de collaboration.
- des notes scolaires

Jacques BRODEUR - Expert en prévention de la violence et en éducation médiatique
 « 40% des 10 jours sans écrans pour apprendre à voir autrement »
 En 2003, 200 écoles ont participé au Québec et en France : www.edusax.org

De 0 à 3 ans : pas d'écran !
 ✓ Entre 4 et 6 ans : limiter à 2h par semaine et pas de console de jeux portable avant 6 ans.
 ✓ Entre 7 et 10 ans : limiter à 5h par semaine et pas d'internet non accompagné avant 9 ans.

En France, en 2002, Adultes = 3h32 TV / jour = 75% temps libre = 2 mois par an
 En France, en 2002, Enfants = 2h14 TV / jour = 12% des enfants ont une TV dans leur chambre
 1h par jour TV chez les BB de 8 à 15 mois = Apparuisement lexique de 10%
 Un enfant à l'âge de 12 ans aura été témoin de 8000 meurtres télévisés

MICHEL DESMURGET
TV LOBOTOMIE
 La vérité scientifique sur les effets de la télévision

Les émotions

Ne se libèrent pas...

Comportement exagéré et difficultés possibles :

- × Hyperactivité
- × Passivité extrême (timidité, introverti)
- × Agressivité
- × Dépendance excessive à la maman
- × Difficulté de concentration
- × Opposition systématique
- × Sommeil agité
- × Jalousie abusive

Se libèrent par l'**ÉCOUTE** et par le **RIRE (JEU)**

Effets bénéfiques :

- ✓ Meilleure concentration
- ✓ Meilleurs résultats scolaires
- ✓ Sommeil + apaisé
- ✓ + Curiosité, + Déterminé
- ✓ + Sérénité
- ✓ + Sociable, Meilleure discipline
- ✓ Renforce le rapport entre l'enfant et l'adulte
- ✓ ...

"C'est lorsque les enfants semblent en mériter le moins, qu'ils ont le plus besoin d'amour et d'attention"
"Il n'existe pas de caprices... mais des messages à décoder !"

Quand un enfant se met en COLÈRE, car il ne peut pas avoir quelque chose, son émotion lui permet de se reconstruire et d'accepter la frustration = étape de deuil nécessaire et naturelle pour que l'enfant accepte sa frustration.

AUTOMATISMES DE CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

	Enfant	Adolescent	Adulte
Automatisme de contrôle	<ul style="list-style-type: none"> - Tétine, pouce, doudou - Tétées systématiques - Distractions systématiques - Bercements systématiques - "Maman" 	<ul style="list-style-type: none"> - Cigarette - Alcool, drogues - Se ronger les ongles - Jeux vidéos, TV - Grignotage 	<ul style="list-style-type: none"> - Cigarette, Alcool - TV-ordi - Acro' boulot - Jeux casino - Nourriture, Café

Comment accompagner l'enfant à se libérer de ses émotions ?

"Le déni, la non prise en compte et la non-écoute des émotions de l'enfant, enferment l'émotion dans une cocotte minute... et quand les soupapes deviennent insuffisantes, le couvercle saute !" A.Solter

"Une émotion a 1 sens, 1 intention, elle est guérissante = outil naturel de réparation" A.Solter

En Accueillant et Écoutant leurs pleurs et colères...

"Laisser exprimer l'émotion de votre enfant, l'accompagner dans la décharge de cris, de tremblements, sans tenter de le calmer... Et après l'explosion émotionnelle, viendra la détente, la confiance, le bien-être corporel." A. Solter

En Jouant avec eux pour libérer leurs émotions par le Rire...

1. Accueillir et Écouter les émotions de nos enfants...

Si en tant qu'**Enfant** lorsque vous étiez sous stress et que vous exprimiez vos émotions, vos parents...

ont **Accueilli** et **Écouter** vos émotions et vous ont **Caliner**...alors en tant qu'**Adulte**...vous serez équipé de récepteurs d'ocytocine et votre amygdale aura appris à gérer son stress en étant écouté, accompagné et câliner, ...et vous pourrez à votre tour, **Accueillir** et **Écouter** les émotions de votre enfant et le **Caliner** sans difficultés.

« Tenir un enfant en colère équivaut à lui présenter un solide récipient pour qu'il déverse ses émotions » A. Solter

« Écouter l'enfant pendant qu'il s'exprime et lui conserver notre confiance pendant qu'il libère ses émotions. » L. Cohen

vous ont **puni** dans votre chambre, **frappé** (fessées) ou encore **crié** dessus, ...alors en tant qu'**Adulte**, votre cerveau se sera construit avec beaucoup moins de récepteurs d'ocytocine et votre amygdale sera plus réactive, ... vous aurez plus de difficultés pour **Accueillir**, **Écouter** les émotions de votre enfant et le **Caliner**.

Comme cela va vous demander plus d'efforts pour maîtriser votre réaction face stress et face aux pleurs et aux cris de votre enfant, vous pouvez faire **des mouvements de Brain Gym**, comme la Respiration ventrale, Boire un verre d'eau, ...

Important : On peut reconstruire des récepteurs d'ocytocine en redonnant du contact ; au bout de 7 secondes l'ocytocine se produit dans le cerveau. Exemple : Si mon conjoint s'énerve devant les enfants et je ne suis pas d'accord avec ce qu'il (ou elle) fait, je pose ma main sur lui (ou elle) et je le (la) regarde avec amour, plutôt que de le juger, car il réagit avec son passé.

E-MOTION = "NRJ en mouvement"

...la Joie, le Rire

F E U

« Valoriser
Encourager
Partager »

...la Tristesse

M É T A L

« Pleure tout ce dont tu as besoin »

...la Peur

E A U

« Prévenez les séparations »

...la Colère

B O I S

« Plus la colère s'exprime, plus la déprime s'allège »

Dé-pression # Ex-pression

Les effets du "jeu libre et spontané" sur la libération des émotions

- ✓ Jouer simplement : Le matin avant de partir à l'école : un coup de pied dans un ballon, courir pour rejoindre la voiture.
- ✓ Des bagarres pour l'attachement : on laisse l'enfant gagner = sentiment de puissance augmente sa confiance en lui + on lui remplit son réservoir d'amour par le temps qu'on lui accorde (= moment de qualité).
- ✓ Jouer aux voitures ou à des personnages (peluches, playmobil), on l'écoute et il va raconter son histoire avec les jeux. ex : piqueur chez un médecin : il revient à la maison, et il rejoue le stress en piquant sa peluche avec un crayon ou en cherchant à vaincre et se laisser-faire pour qu'il retrouve son sentiment de puissance par rapport au sentiment d'impuissance qu'il a vécu.
- ✓ Pour libérer les bouderies, jouer à faire des "mimiques et des grimaces"
- ✓ Pour libérer l'agressivité, jouer au "Pistolet d'amour"
- ✓ Pour libérer les peurs, jouer à ne pas tomber du lit, se rapprocher du vide, presque tomber, demander de l'aide...
- ✓ Pour libérer des peurs des animaux, jouer à être l'animal qui aboie sur l'enfant et qui lui cours après...
- ✓ Pour libérer les moqueries de l'école, jouer au jeu "J'ai un secret... Je m'appelle tête de Cornflakes et ne le répète à personne"
- ✓ Pour libérer les colères se faire des « Bagarres de coussins »

Le jeu libre et spontané ouvre la porte des émotions

- « On attend de nous du sérieux dans notre travail et dans plein d'autres domaines de notre vie, mais nos enfants ne demandent qu'à nous voir nous déridier et s'amuser avec eux. »
- « La plupart des métiers sont pauvres en section rigolade ! »
- « Les jeux des adultes (bridge, tennis, pêche...) ont été qualifiés de [...] pas drôles, dépourvus de spontanéité, d'un sérieux mortel, ils manquent de recul et il faut à tout prix en suivre les règles »
- « Une bonne école est une école où des éclats de rire fusent dans les couloirs et des salles de classe. »

L. Cohen



Le père ou la mère qui se tue à la tâche trouvera l'occasion de **SOUFFLER**, et l'enfant un moment **pour dire ses difficultés en JOUANT**.

Le **SENTIMENT D'ATTACHEMENT** de chacun sera nourrit et le courant passera d'autant mieux entre les générations.

Le passage du **RIRE** au **LARME**, à la **RAGE** ou à l'**AGRESSION** est tout à fait **NORMAL** : l'enfant a simplement besoin qu'on le **caïline** (s'il pleure), qu'on **l'écoute tranquillement** (s'il plique une colère) ou qu'on le **tienne doucement mais fermement** (s'il se débat au point que quelque un risque d'être blessé).

ACCUEILLIR AVEC BIENVEILLANCE CETTE DÉCHARGE D'ÉMOTIONS qui ne se fait, que si l'enfant **se sent en SÉCURITÉ**.

Si vous êtes préparés à de telles réactions, vous n'aurez plus qu'à vous détendre en écoutant l'enfant.

Dans le cas contraire, le risque est grand pour qu'il vous rende fou de rage :
« Comment oses-tu me parler sur ce ton ? Arrête de pleurer, Cesse de faire le bébé »

Bibliographie

A. Solter



Accueillir et accompagner les émotions des enfants



I. Filiozat



Réservoir d'amour



La motricité libre



Parentage ludique



garçons-filles



Communication Parents-enfants