

Activités psycho-corporelles en attendant la fin du confinement...

Trouver la bonne mesure...

Invitez votre fille ou votre fils à mettre 2 bâtons par terre. L'espace entre ces 2 bâtons doit être le plus proche de sa taille. Il le vérifiera par lui même en se couchant entre les 2 bâtons.

Écrire avec son corps...

Le jeune doit mimer les lettres de son prénom avec son propre corps. Filme-le envoyez-le nous.

Faire la grimace...

6 émotions principales nous permettent de nous exprimer avec les autres. Joie, colère, tristesse, peur, surprise, dégoût. Le jeune doit être pris en photo pour chacune d'entre elle. D'une part il doit les mimer et d'autre part il peut raconter une scène qu'il a vécue en fonction de l'émotion. N'hésitez pas à exagérer... on veut les photos!!!

Mais où sommes-nous !?

Bandez les yeux de votre fils ou fille (avec son accord! Pour certains c'est trop angoissant!) et accompagnez-le dans votre maison pour qu'il découvre l'espace autrement. Invitez-le à nommer ce qu'il touche. Garder toujours un contact corporel avec lui pour le rassurer.

Trouver le juste équilibre...

J'ai remarqué que l'équilibre sur un pied pour les jeunes du Caj n'était pas toujours facile. Invitez-le à s'entraîner et défier-le de battre son record en le chronométrant.

Danse au sol...

Les jeunes du Caj sont de merveilleux danseurs pour la plupart. Mais nous pouvons danser au sol. Ça a l'intérêt de changer nos repères et de trouver de nouveaux mouvements. Mettez une musique qu'il affectionne et explorez! Progressivement mettez vous debout en dansant.

Miroir mon beau miroir...

L'exercice du miroir est un classique! Face à face avec votre fille ou fils, désignez qui commence à bouger, et faites les mêmes mouvements. L'astuce est de faire des gestes lents et toujours vérifier que l'autre suit!

Chanter à l'unisson...

Allongez-vous par terre. Faites 3 grandes et profondes inspirations. Vous êtes prêt pour chanter ! Faites un son (une note) le plus longtemps possible. Votre fille ou fils doit arriver à faire la même à l'unisson. Pas besoin d'être musicien. Changer de rôle. L'intérêt c'est qu'après... une détente immense vous aura envahi.

Le corps en couleur...

Dites une partie du corps et une couleur. Votre fille ou fils devra toucher quelque chose de cette couleur avec cette partie du corps.

Par exemple: coude-vert ! Il devra par exemple toucher la plante verte du salon avec son coude.

Le bonhomme composé...

Si vous avez un jardin...sortez! vous avez une chance inouïe ! Dehors invitez votre fille ou fils à construire un bonhomme allongé au sol, avec les objets non dangereux qu'il trouve! Bien sûr ça peut se faire à l'intérieur aussi... envoyé-nous des photos du bonhomme. On les affichera au Caj.

Crier...Créer...

Crier permet de sortir les petites tensions qui s'installent partout dans le corps. Ouvrez-la fenêtre et crier: **RESTER CHEZ VOUS!!!**

Ça permettra de transmettre un message citoyen pour nous protéger tous du Coronavirus! Et ça détend... changer le message à votre convenance du moment qu'il est bienveillant. Astuce: si après le cri votre gorge vous gratte c'est que vous avez trop forcé. Le but est de projeter la voix et non de hurler. N'oubliez pas le rendez-vous de 20h quand on remercie le travail extraordinaire du personnel soignant en applaudissant à la fenêtre. C'est un moment propice pour libérer ses tensions également.

Bouger au ralenti...

Vous avez sûrement un smartphone. Dans l'application appareil photo vous devez avoir la fonction filmer au ralenti. Demander à votre fille ou fils de bouger son corps le plus rapidement possible pendant 10s. Filmez-le alors au ralenti. Regardez ensemble...vous allez être surpris des mimiques involontaires sur son visage.

Manger en pleine conscience...

Cet exercice vient du programme Mindfulness de Jon Kabat-Zin. Il est très puissant s'il on le fait tous les jours pendant un mois. C'est bien là le problème. N'importe qui aura du mal avec cette discipline. Mais nous avons justement 2 semaines devant nous au minimum! Voici les étapes selon Kabat-Zin:

La méditation dite « du raisin sec »

1. Prenez un seul raisin et placez le sur la paume de votre main.
2. Sentez le poids et la structure de celui-ci sur votre main. Prenez conscience de sa température.
3. Regardez attentivement comme si vous n'avez jamais rien vu de tel auparavant. Utilisez vos yeux pour explorer chaque partie du grain de raisin, sa forme et sa texture, ses creux et crêtes, ses couleurs et la façon dont la lumière tombe sur lui.
4. Touchez le, explorez sa texture avec vos doigts, peut-être avec les yeux fermés. Prenez-le doucement avec l'autre main, afin de sentir sa forme, son poids.
5. Placez-le sous votre nez, en explorant son arôme et en étant conscient de toutes les sensations qu'il pourrait produire dans votre bouche ou l'estomac.

6. Apportez le raisin à la bouche, en remarquant les mouvements précis de la main et du bras. Placez-le dans votre bouche et, sans les mâcher, d'explorer la sensation de celui-ci dans la bouche et sur la langue.

7. Doucement mordez dedans et commencez à mâcher lentement. Observez la texture du raisin et la façon dont sa saveur est libérée. Notez que les goûts changent avec chaque bouchée. Continuez à mâcher, lentement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.

Qu'est-ce que tu m'as dessiné dans le dos ?

Selon votre enfant dessinez dans son dos quelque chose qu'il peut reconnaître: forme géométrique, mots, dessins... etc. Vous verrez...ils sont très forts à ce jeu-là!

Si vous arrivez à faire un exercice par jour c'est génial ! Si vous en faites aucun...c'est génial ! C'est que vous avez trouvé mieux!!! À vous d'adapter les consignes selon votre enfant. L'art de nos métiers d'éducateurs se trouvent ici, vous avez sûrement beaucoup de choses à nous apprendre, vous parents! Prenons ce confinement comme une aubaine à changer notre rapport au corps et notre rapport à l'autre. Mais seulement si on en a envie.

Bien à vous...

Florian - Psychomotricien