

Priscilla Laulan

AUTISME ET GESTION DES ÉMOTIONS

*13 activités récréatives pour accompagner son
enfant dans la reconnaissance et la gestion
des émotions*



LUDOSENS

Introduction

Bonjour !

Je suis Priscilla Laulan et je suis mère d'une petite fille avec TSA, devenue grande (maintenant pré-ado...). En grandissant, ma fille a été débordée sur le plan émotionnel face à des situations non anticipables.

Et S'il est un défi dans la vie de parents d'enfants porteurs de troubles du spectre autistique, c'est bien d'aider son enfant à réguler ses émotions, en diminuant progressivement les manifestations exacerbées de colère ou d'angoisse.

Il arrive que les enfants avec autisme expriment leurs émotions avec les autres de manière extrême. Pour se socialiser, l'enfant doit pouvoir gérer ses émotions. C'est ce qui lui permettra de tisser des liens sociaux. S'il crie, s'il tape, s'il se laisse déborder, inévitablement les autres s'éloignent et à la longue cela nuit gravement à son estime de soi...

J'ai cherché des solutions naturelles, des activités récréatives pour aider ma fille à se relaxer. Et j'ai institué dans l'emploi du temps, des routines de façon à créer des espaces de détente profonde. Je l'ai accompagnée au mieux dans l'identification des ressources intérieures sur lesquelles elle pouvait s'appuyer.

Dans ces pages, je vous fais partager mon expérience et mes connaissances pour que vous puissiez vous-même, accompagner votre enfant sur ce même chemin. Je vous indique les trucs et astuces pour que cela ne soit pas onéreux et que cela soit réaliste. Cela ne peut être que bénéfique pour tous nos enfants atypiques...

Bonne lecture !

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| Éléments de présentation (thème, présentation, objectifs...) | 3 |
| Comprendre en quoi le monde des émotions est à apprivoiser | 5 |
| 1 ^{ère} ASTUCE : La chandelle « chasse-cauchemars » | 6 |
| 2 ^{ème} ASTUCE : L'ombre et la lumière | 8 |
| 3 ^{ème} ASTUCE : Cent histoires du soir | 9 |
| 4 ^{ème} ASTUCE : Le soleil qui réchauffe le coeur | 12 |
| 5 ^{ème} ASTUCE : PETIT RITUEL ZEN | 13 |
| 6 ^{ème} ASTUCE : La spirale du succès | 15 |
| 7 ^{ème} ASTUCE : Lui apprendre à respirer - cohérence cardiaque | 16 |
| 8 ^{ème} TRUC ET ASTUCE : Un petit jeu de découverte des émotions en musique (ou musicothérapie) | 17 |
| 9 ^{ème} ASTUCE : Lui faire faire de petits exercices de YOGA | 19 |
| 10 ^{ème} TRUC et ASTUCE : Les calligraphies de la sagesse | 20 |
| 11 ^{ème} ASTUCE : Un jeu de 7 familles bien-être | 21 |
| 12 ^{ème} ASTUCE : La flamme de la paix | 22 |
| 13 ^{ème} ASTUCE : Le dodo du petit lapin | 23 |
| Et d'autres à venir... | |

Thème :

Approche développementale et éducative de l'enfant avec Troubles du Spectre Autistique.

Respect de son rythme personnel dans l'appréhension et la découverte du monde des émotions.

Présentation :

Cette lecture vous permettra d'expérimenter des activités ludiques permettant d'instituer un retour au calme, d'enrichir vos liens avec vos enfants mais pour les aider à **trouver leur sécurité intérieure**, à prendre l'habitude de puiser dans leurs ressources internes.

Récemment, ma fille m'a demandé « **peut-on être heureux si on fait des colères ?** ». L'enjeu m'a paru être de taille...Et j'ai institué chaque jour depuis ce temps, un rituel intitulé « joie et bonheur ». Qu'est ce que ce rituel ? Sur la base d'activités et d'outils, nous menons ensemble trois activités, parfois elle toute seule, parfois nous sommes en binôme.

La gestion d'une crise émotionnelle peut être très éprouvant pour les parents et demande de garder un calme intérieur et de travailler sur soi pour ne pas se laisser déborder par la tension nerveuse et l'irritabilité.

Il y a des petites choses en termes **de routines et de rituels** qui ont peuvent être mises en place dans une **logique préventive**.

Apprendre à nos enfants à trouver des petits rituels que j'appelle « joie et bonheur », ne peut qu'être une aide extrêmement précieuse **qui les aidera tout au long de leur vie**. Plus on commence tôt, plus on augmentera la capacité de l'enfant à prendre les bonnes habitudes et à prévenir les débordements trop importants.

A noter: Cet e-book vous est donné aujourd'hui en avant-première, il sera complété de nombreuses autres activités ludiques en rapport avec les émotions et disponible sur le site de Ludosens, d'ici Noël !

Objectifs de cette lecture :

- Comprendre l'importance de la mise en place de routines dans l'appropriation des outils bien-être chez l'enfant avec autisme, conduisant à une capacité de canalisation et à un apaisement chez l'enfant et son parent.
- Appréhender les outils fortement utiles dans leur accompagnement vers la découverte et la gestion des émotions de façon à développer des capacités de socialisation significatives.
- Développer des moments privilégiés parent-enfant participant à un lien de confiance de qualité.

Comprendre en quoi les activités autour de la gestion des émotions sont une aide

Le grand intérêt des activités ludiques qui vous sont suggérées, **c'est qu'elles vous aident aussi vous-même à réguler votre émotion et à vous relaxer.**

Aussi l'intérêt est double dans l'institution d'une activité bien-être et jeu redondante dans l'emploi du temps : **du bénéfice pour vous et pour votre enfant sur la durée.**

Vous devenez plus calme et vous apprenez à apprécier ce moment régulier avec votre enfant, qui prend exemple sur vous.

En fonction du degré de difficulté de votre enfant à gérer ses émotions, à être calme, à supporter la frustration, c'est à vous de **déterminer la récurrence du rituel** : 1 fois par semaine ? Tous les jours ? Tous les 2 jours ? A vous de sentir le besoin. Toutefois, dans le cas d'un enfant très colérique, ayant beaucoup de mal à supporter la frustration, il vous faut convenir d'un rituel journalier jusqu'à amélioration des difficultés.

C'est sans doute une évidence, mais il est primordial que **ces temps d'activités soient annoncés dans un emploi du temps visuel**, affiché au mur et qu'ils soient réguliers et à jour fixe avec un pictogramme significatif « relaxation et émotions ». Pour que l'enfant puisse les accepter, s'y accoutumer et se les approprier. Moi je les ai appelé « joie et bonheur » parce qu'il me semble que ce type d'activités y contribue.

Ce rituel, que peut-il être ?

Ce que je propose ce sont des outils ludiques qui viendront en complément, d'autres solutions que vous auriez déjà mises en place. A eux seuls, ils ne peuvent régler toute la problématique.

Toutefois, je vous invite à essayer !

1^{er} TRUC ET ASTUCE : La chandelle

« chasse-cauchemars »

Un des premiers conseils que je vous donne est de lui faire faire régulièrement des petites postures de **yoga dynamique**.

Vous pouvez distiller les mouvements, car faire une séance de yoga même adaptée aux enfants atypiques, peut être trop longue pour des enfants ayant des difficultés d'attention et de concentration.

"Essaie de faire la chandelle, tête en bas et pieds en l'air ! »

Il te faut

Une tenue souple, un mur libre pour appuyer tes jambes tendues.

1. Debout les pieds joints, lève les deux bras au-dessus de la tête en inspirant de l'air. Ramène-les ensuite le long de ton corps en soufflant lentement. Fais cela 7 fois.

2. Accroupis-toi en équilibre sur tes pointes de pieds, les mains au sol. Décris ton cauchemar en sautillant doucement. Explique en quoi il te fait peur.

3. Allonge-toi sur le dos de manière à pouvoir monter tes pieds au mur. Amène doucement tes pieds derrière ta tête, mais garde tes bras au sol, le long de ton torse. Respire calmement quelques instants avant de remettre les pieds au mur.

4. Enfin, rapproche tes fesses au mur, soulève ton bassin en le soutenant avec tes mains et appuie tes jambes tendues au mur.

5. Laisse la sensation d'apaisement t'envahir et tes cauchemars s'évaporer...

Les bienfaits de cette activité :

Le cauchemar est naturel...et souvent salutaire ! En effet, le cerveau profite de la nuit pour faire le tri des informations de la journée. Toutefois, si les cauchemars sont récurrents, c'est qu'il y a un blocage.

Cette position de yoga, en aidant à la circulation du sang et de l'oxygène dans le cerveau, facilitera l'évacuation des tensions. N'hésitez pas à accompagner votre enfant dans sa démarche afin qu'il verbalise bien la nature de son émotion.

Pour les 3 à 5 ans : soutenez-le pour éviter que sa nuque et le haut de son dos soient malmenés.



2ème TRUC ET ASTUCE : L'ombre et la lumière

« As-tu remarqué qu'après chaque orage le soleil revient ? Alors, fais-le apparaître ! »

Il te faut

Des feuilles de papier, des crayons de couleur ou des feutres.

1. Sur la partie gauche de la feuille, dessine un ciel rempli de gros nuages d'orage. Tu peux utiliser des couleurs sombres.
2. Sur la partie droite de la feuille, dessine un beau soleil bien jaune, une prairie verte, des fleurs...Bref, un paysage joyeux !
3. Sur une autre feuille, représente un événement ou quelque chose que tu n'aimes pas, toujours à gauche.
4. A droite, avec des couleurs joyeuses, dessine le même événement, mais « en mieux », c'est à dire comme tu aimerais que ce soit, maintenant au plus tard.
5. Sous chaque partie, décris en un ou deux mots ce qu'exprime ton dessin.

Les bienfaits de cette activité

Le fait de « broyer du noir » est souvent dû à un sentiment d'être compris ou mal aimé. Or, il est possible de transformer une émotion négative en quelque chose de constructif.

En permettant à votre enfant d'exprimer son mal-être par le dessin, en l'accompagnant dans cette démarche, vous lui ferez découvrir qu'il est tout à fait capable de trouver en lui ce déclic qui lui permettra de rebondir.

Ne demandez pas une œuvre d'art, une simple représentation graphique suffira, surtout pour les plus petits !



3ème ASTUCE : Cent histoires du soir

Un outil qui m'inspire beaucoup est ce livre de Sophie Carquain publié aux éditions Marabout. Ce sont des histoires **pour faire face à toutes les situations et aider les enfants à surmonter les petits bobos et gros chagrins**. C'est un livre ancien qui date déjà des années 2000 mais qui n'a pas vieilli. Vous le trouverez d'occasion sur différents sites internet.

Cela vaut la peine de l'avoir dans sa bibliothèque !

Le parti pris est que ces histoires sont contre le silence. Face à la difficulté, dire la vérité est une clé.

Ces histoires du soir abordent différentes thématiques :

- **Des histoires pour dormir (pour ceux qui éprouvent des vraies difficultés à l'endormissement).**
- **Des histoires de maladies et d'hôpital**
- **Les événements graves (mort d'une personne)**
- **Disputes et divorces**
- **Des histoires de maman**
- **Des histoires de papa**
- **Histoires de frères et de sœurs**
- **Doudous et tétines**
- **Histoires d'école**
- **Histoire de copains**
- **Complexes et différences**
- **Histoires d'émotions**
- **Petites et grosses bêtises**

Chaque histoire est suivie d'un paragraphe sur les réactions de l'enfant et de comment l'aborder avec lui, avec des exemples de question. Ainsi, vous êtes guidés.

Voici ce que nous dit l'auteur : « Inutile d'adopter un discours rationnel, explicatif. **L'essentiel ne se démontre pas. Il se « voit avec le cœur » ; il se conte et s'imagine.** Il en va ainsi de l'histoire de Mathilde l'araignée, qui avait tellement besoin d'amour qu'elle volait tout ce qu'elle trouvait ; de Paul, victime de racket, qui donnait tout ce qu'il avait pour se faire intégrer par sa classe ; de Lola, partie pour un temps indéterminé à l'hôpital ; ou de Malou, la petite sorcière désespérée par le divorce de ses parents et qui se demande si elle ne leur aurait pas jeté un mauvais sort sans le vouloir...

Tous ces personnes renvoient dans **un effet de miroir**, l'enfant à sa propre expérience. **Ils sont destinés à lui parler de lui, à mettre à jour les angoisses et les peurs qui ne parviennent pas encore à sa conscience.** Avec cette série de petits contes anti-stress, les parents pourront aborder de manière ludique et imagée l'épreuve momentanée vécue par l'enfant... »

Voici une histoire choisie pour vous :

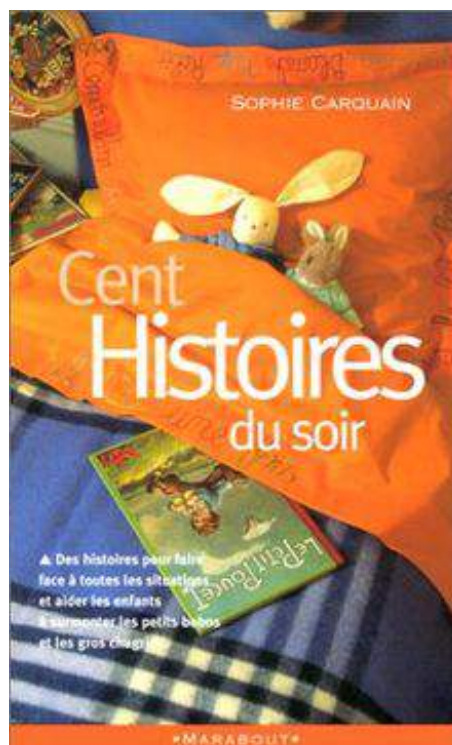
LES MAMANS SONT DES FÉES ET DES SORCIÈRES

Moi, disait petit Tom à sa maman,
je crois que les mamans sont des fées, et aussi des sorcières.
Quand elles préparent un bon goûter avec du chocolat chaud,
tout noir tellement il y a du chocolat dedans,
avec des gaufres au sucre blanc, comme s'il avait neigé dessus,
c'est comme si elles avait agité leur baguette magique.
Mais quand elles nous confisquent nos M et M's,
parce que ce n'est pas l'heure,
soudain il leur pousse un long nez, une verrue,
de longs doigts crochus sur les mains,
Quand les mamans nous prennent dans les bras pour nous endormir ou
qu'elles nous racontent l'histoire qu'on voulait juste entendre,
elles ont des bras tout chauds et une voix toute douce
comme les petites fées des montagnes,
Mais quand elles nous donnent une fessée,
c'est avec des mains dures et poilues
comme celles des sorcières.
Quand on est sur leurs genoux,
le nez dans leur cou tout doux qui sent un parfum tout chaud,
parce qu'on pleure et qu'elles nous consolent (surtout si c'est avec un
cadeau),
ce sont des fées.
Quand elles nous hurlent dessus, parce qu'on ne fait pas assez vite,
parce qu'elles sont fatiguées, énervées, en rentrant le soir,
ce sont des sorcières qui disent non pour un rien.
Quand elles sont en retard à l'heure des mamans,
c'est parce qu'elles ont eu une panne de balai volant.
Quand elles viennent nous chercher
alors qu'on les attendait pas,
c'est grâce à leur baguette magique ! »

Tom regarda sa maman en coin
car bien sûr, il venait de se disputer avec elle.
Nous, les mamans, nous en avons de la chance
d'être deux personnes en une seule.

Dis-moi, Tom, préfères-tu que je sois une fée ou une sorcière ?
Tom haussa les épaules
Une fée bien sûr ! Une fée gentille et jolie.
Je te comprends, répondit sa maman.
Il semble que moi aussi, je préfère être une fée.
Et, à vrai dire, je déteste, mais vraiment je déteste
être une sorcière telle que tu la décris.
Ah ? Interrogea Tom
Le monde est si simple, répondit maman en riant.
Moi je déteste les sorcières, et tu les détestes aussi.
Si tu es sage comme un ange, jamais tu ne me transformeras en
sorcière.
Enfin, presque jamais
Parce que parfois, bien sûr, on s'énerve un petit peu pour rien.
Mais si tu te transformes en démon,
je suis obligée de te punir et donc, de me transformer en sorcière.
Alors, on joue à l'ange et à la fée ?
Tom promit et ils se serrèrent la main pour conclure le marché.

Tu devines la suite ? Tom était parfois un ange,
et parfois un démon, malgré tous ses efforts...
Parfois, c'était le contraire :
maman était un peu énervée, fatiguée.
Alors elle devenait un tout petit peu sorcière
et elle transformait Tom en un petit démon.
Car les sorcières donnent naissance aux démons
et les démons aux sorcières.
Mais après cinq ou dix minutes à se disputer et à pleurnicher,
Tom demandait :
« Maman, s'il te plaît, reprend ta baguette de fée.
Je vais remettre mes ailes d'ange ».



4ème TRUC et ASTUCE : Le soleil qui réchauffe le coeur

« Apprends à imaginer le soleil qui chasse la tristesse ! »

□ Il te faut

Un endroit calme et serein, une natte pour s'allonger.

1. Allonge-toi confortablement, ferme les yeux et pense à la tristesse que tu ressens en ce moment. Inspire de l'air par le nez en gonflant ton ventre.
2. Souffle lentement par la bouche, en imaginant que ta tristesse sort avec l'air. Un beau soleil brille au dessus de toi.
3. Maintenant, inspire de l'air en amenant tes bras tendus au-dessus de ta tête, à plat sur le sol. Puis ramène-les le long de ton corps en soufflant. Imagine les rayons du soleil qui te réchauffent.
4. Reste quelques instants dans cette position, en silence, pour bien profiter de cette douceur et te sentir mieux.

Les bienfaits de cette activité

La tristesse d'un enfant peut avoir mille origines : le sentiment de ne pas trouver ses repères, d'être incompris, de ne pas être assez aimé...

La maîtrise de la respiration permettra à votre enfant de rééquilibrer son influx nerveux. En étant en harmonie avec lui-même, il lui sera plus simple d'exprimer ce qui lui pèse.

Accompagnez-le en lisant calmement le texte et montrez-lui que respirer, c'est inspirer l'air par le nez et souffler par la bouche. Encouragez-le à renouveler cette séance chaque fois qu'il ressent de la tristesse.



5ème ASTUCE : PETIT RITUEL ZEN

C'est un superbe outil aux illustrations très poétiques. 30 histoires très courtes pour aider votre enfant à s'endormir. Mais vous pouvez l'utiliser à tout moment : si votre enfant est agité, expliquez-lui qu'il est temps pour lui de **s'allonger sur son lit et de fermer les yeux**. Il peut choisir l'histoire qui lui convient.

Les histoires sont classées par thématique. Quelques exemples : « **Besoin d'espoir, d'expérimenter ses souhaits** » - « **Retrouver la stabilité** » - « **Vaincre la nervosité, le stress** » - « **Besoin de douceur et de tendresse** »...

J'en ai sélectionnée une que voici :

La Montagne : Retrouver la stabilité

Ce soir, tu imagines la plus belle montagne du monde, la montagne de ton choix. Tu la contemples, tu observes sa forme, ses couleurs...A quoi ressemble ta montagne ? Est-elle haute ? Large ? Ta montagne est-elle toute blanche, recouverte de neige, out toute verte, recouverte d'herbes ? Le sommet est-il pointu ou arrondi ?

Maintenant, tu t'approches de ta montagne, tu observes sa beauté unique, tu remarques son immobilité, son calme... Tu la respires... Et tu as l'impression que tu deviens cette montagne... Ta tête est la cime, le sommet de la montagne. Tes pieds sont la base, l'ancrage de la montagne. Des pieds à la tête, tu contemples ta montagne... Tu en ressens tout le relief, toute la beauté...tu es immobile et calme dans ta montagne, ta respiration est aussi tranquille qu'une légère bise, qu'un vent tout doux.

Ta montagne change selon les saisons : elle s'habille d'un manteau neigeux en hiver...Elle s'habille de prairies vertes au printemps...Un brouillard épais enveloppe la montagne, on ne la voit plus. Et pourtant, la montagne est toujours là dans toute sa force et sa beauté. La tempête peut s'abattre sur ta montagne, revient le beau temps...La montagne reste solide malgré les changements. Toi aussi, face à tous les évènements de la vie, tu restes toi-même. Tu sais savourer les moments de joie tout comme tu acceptes les moments plus difficiles.

Dans ta montagne, tu as trouvé une marmotte qui aime bien le repos. Tu peux faire la marmotte et dormir tranquille, tu gardes en toi le calme et la stabilité de la montagne. Tu la trouveras à chaque fois que tu en auras besoin.

N'est-ce pas inspirant ? Moi je trouve que si !

Si vous voulez en savoir plus sur le petit rituel zen, voici un article de blog détaillé :

<https://ludosens.com/blog/un-outil-qui-allie-jeu-detente-et-bien-etre-pour-nos-enfants.html>

6 ème ASTUCE : La spirale du succès

Pour cette activité, il s'agit de cibler avec votre enfant une activité qu'il aime beaucoup et qui pourrait l'**aider à se dépasser**. L'activité illustrée est celle du vélo, mais pour des enfants qui ont du mal à faire du vélo (coordination des mouvements), à se concentrer longtemps, ce n'est peut-être pas l'exemple le plus probant. Mais cela peut être un autre sport, une activité artistique... Quelque chose qu'il aime. Ou cela peut être un évènement lié à l'école : parler devant toute la classe, par exemple.

« Dessine une spirale avec un maximum de couleurs qui vont te rendre joyeux ! »

□ Il te faut

Une grande feuille blanche, des crayons de couleur ou des feutres.

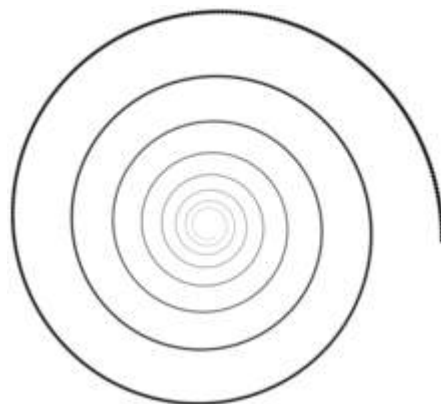
1. Choisis un évènement qui te semble perdu d'avance. Par exemple, réussir à être dans les premiers à l'arrivée d'une course de vélo. Dessine le vélo ou sa représentation au crayon noir.
2. Prends l'engagement à voix haute que tu vas tout faire pour réussir ta course.
3. Choisis parmi tes crayons des couleurs foncées, puis de plus en plus claires.
4. Avec le plus foncé, commence une spirale au centre de ta feuille. Continue-la avec des couleurs de plus en plus claires. A chaque changement de couleur, renforce ton envie de réussir : tu seras dans les premiers à l'arrivée de cette course !
5. Continue jusqu'aux bords de ta feuille, en gardant l'idée fixe que tu vas tout tenter pour réussir !

Les bienfaits de cette activité

Les enfants aussi peuvent être pessimistes. Ce côté « De toute façon, ça ne marchera pas : » cache la **peur de réussir**, mais aussi celle de simplement se lancer.

Ici, l'enfant **s'exprimera avec des couleurs** en ciblant un problème précis. Le passage d'une couleur foncée à une autre plus claire symbolisera le fait que **même les moments les plus sombres finissent par s'éclaircir**.

D'autre part, **en verbalisant son envie de réussir**, il se motivera pour concrétiser ce qu'il désire. Aidez-le, au début, à bien choisir ce dont il veut parler. Vous pourrez lui expliquer également que l'important c'est de vouloir arriver au but.



7ème TRUC ET ASTUCE : Lui apprendre à respirer grâce à la cohérence cardiaque

Un des conseils que je vous donne est de lui apprendre à respirer. La **respiration** est une alliée incontournable. Si votre enfant sent monter la colère du volcan, amenez-le à des exercices de respiration quotidiens (**pas plus de 5 minutes**).

Il arrive que les enfants n'aient pas la patience, surtout quand ils ont moins de 10 ans. 5 minutes devant l'écran youtube peut leur paraître long.

S'il rechigne, utilisez un renforçateur : « Nous faisons le jeu de la respiration et après tu as ton dessin animé »

Sur youtube, vous trouverez une multitude de petits exercices de **cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la **gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits** sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque

permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

Les petites vidéos sur Youtube sont très **ludiques** : une balle monte et descend et il n'y a qu'à suivre le mouvement. La respiration est guidée sur 5 minutes de façon à ce qu'elle soit de plus en plus lente et en cohérence avec les battements du coeur. Vous pouvez choisir un fond sonore ou non.

Voici un exemple ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&t=270s>

8ème TRUC ET ASTUCE : Un petit jeu de découverte des émotions en musique (ou musicothérapie)

Les enfants n'identifient pas toujours les émotions avec des mots, quand ils ont moins de 6 ans, et pour les enfants avec TSA, cela peut également prendre du temps d'identifier ne serait-ce que les émotions de base. Cette petite expérience de musicothérapie permet d'ordonner les sons afin d'exprimer un ressenti émotionnel, sans avoir recours aux mots.

Il y a des jeux spécifiques qui sont formidables, comme les lotos sonores des émotions, mais en attendant, je vous invite à vous essayer à cette petite aventure ludique :

Le son va permettre de construire des personnages reflétant des types de caractères ou d'évènements : un méchant, un gentil, la joie, l'interrogation... Beaucoup d'objets usuels pourront servir et si vous avez des instruments, c'est le moment de les utiliser !

Le jeu s'intitule : « La musique en folie : Invente une histoire avec tes personnages sonores ! »

Il lui faut : Des instruments de musique, un bocal rempli de haricots secs, un journal à froisser, des verres, un carton vide...

1. Choisissez avec lui un thème, par exemple, la peur. Pour chaque personnage, choisissez avec lui un objet et un son associé. Vous pouvez

par exemple utiliser les sons graves pour les méchants, les aigus pour les gentils, les médiums pour les autres personnages.

2. Commençons l'histoire. Un méchant vient faire peur aux enfants qui dorment ! Quel instrument choisissez-vous ? Jouez-en en racontant l'action !

3. Un écureuil tout doux arrive pour secourir les enfants. Choisissez un son et laissez le parler...

4. Le méchant s'en va, déclenchant une tempête de vent ! Choisissez un son et laissez le parler...

5. Les enfants sont heureux et se sentent rassurés, tout se termine par une vague de bisous. Choisissez un son et laissez le parler...



9ème ASTUCE : Lui faire faire de petits exercices de YOGA

Vous connaissez peut être le petit guide de yoga pour enfants : calme comme une grenouille.

Voici une petite vidéo de guidance :

<https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>

A voir si cela fonctionne avec votre enfant. Je ne garantis pas que cela fonctionne pour tous.

Toutefois de petits exercices ludiques comme le papillon peuvent être introduits dans une séance de relaxation. Le papillon ? L'enfant se met en tailleur, et agite ses deux jambes pour reproduire le mouvement des ailes d'un papillon.

10ème TRUC et ASTUCE : Les calligraphies de la sagesse

« **comme un moine zen, peint d'un seul trait sur une grande toile blanche !** »

□ Il lui faut un pinceau large, un verre d'eau, de la peinture noire, des feuilles blanches. Faire attention à mettre assez de peinture sur son pinceau pour qu'il puisse dessiner chaque forme.

Qu'il ne bloque pas sa respiration et souffle bien en faisant un geste fluide.

1. Sur une première feuille blanche, peindre **un grand cercle**.
2. Sur une deuxième feuille, peindre un grand cercle, un moyen à l'intérieur et un dernier, petit, au centre.
3. Sur une troisième feuille, peindre **un grand 8 vertical, puis un autre, horizontal**, qui croise le premier.
4. Remplir la quatrième feuille d'une **grande spirale** partant du centre.
5. Sur une cinquième feuille, peindre une autre spirale, mais cette fois en partant d'un côté pour terminer au centre.
6. Enfin, au centre d'une dernière feuille, dessiner **un soleil avec de beaux rayons**.



11ème ASTUCE : Un jeu de 7 familles bien-être

Voici un jeu bien astucieux : Mes 7 familles bien-être de Lucie Baudon et Julie Zeitline aux Editions Jouvence. Il dure 40 minutes.

Pour un enfant avec des troubles autistiques, il s'agit avant tout d'un jeu de 7 familles, mais pas tout à fait classique : **les familles ont pour nom « ancrage », « improvisation », « intention », « méditation »...Bref, des catégories qui appartiennent au jargon du développement personnel.**

Les personnages sont au nombre de 7 et non de 6 comme dans le jeu classique, car la figure du chien vient avantageusement compléter la famille.

Le jeu permet très adroitement à l'enfant et son parent de prendre un **moment bien-être partagé**, et à prendre soin d'eux.

Comment ?

Très simplement, lorsqu'on se passe la carte gagnée, on imite le mouvement indiqué sur la carte.

Le grand-père de la famille « échauffement » pratique un exercice de massage du pied. Ainsi, le papa ou la maman et son enfant peuvent glisser une balle sous leur pied et imiter le grand-père.

Ainsi l'enfant s'imprègne dans la douceur et la détente à de petits exercices simples mais bons pour le corps et l'âme.

Le livret explicatif est très détaillé et peut être lu attentivement car chaque personnage est décrit avec précision avec tous les bénéfices liés à l'exercice.

Pour en savoir plus sur le jeu des 7 familles bien-être, vous pouvez cliquer sur ce lien :

<https://ludosens.com/blog/un-outil-qui-allie-jeu-detente-et-bien-etre-pour-nos-enfants.html>

12ème ASTUCE : La flamme de la paix

« Observe tranquillement la flamme de la paix qui t'apaise »

Il vous faut : une bougie

1. Allumer une bougie et la poser devant l'enfant à moins de 50 cm.
2. Expliquer à l'enfant qu'il doit se concentrer sur la flamme, mais sans qu'il fixe son regard dessus. Que l'enfant se serve juste de la lumière pour laisser son regard errer au gré des couleurs, de la forme de la flamme...
3. Qu'il ressente comme cette flamme l'apaise et amène de la clarté dans son esprit.
4. Dès qu'une pensée vient se glisser dans son esprit, se concentrer à nouveau sur la flamme. S'habituer ainsi à laisser les pensées aller et venir, sans s'y accrocher, sans leur donner d'importance.

Je ne dis pas là non plus que cette activité convienne à tout le monde ! Certains enfants peuvent avoir envie de souffler immédiatement la bougie, l'associant à l'anniversaire. Cela peut aider certains enfants, c'est donc à tester en fonction de ce qui vous semble réaliste.

Cette méditation met une flamme en œuvre, soyez très vigilant, ne laissez jamais votre enfant sans surveillance.



13ème ASTUCE : Le dodo du petit lapin

« Imagine que tu es un petit lapin qui retrouve son terrier pour aller dormir... »

Un enfant porteur de TSA peut être agité au moment de l'endormissement. Plus votre enfant répétera ce petit rituel, plus le réflexe du lâcher prise sera évident quant il s'allongera le soir.

Les premières fois, aidez-le en lui lisant le texte, lentement, d'une voix douce. Par la suite, si votre enfant sait lire, laissez-le vous raconter l'histoire d'une façon calme.

Il vous faut : un oreiller confortable et une lumière douce.

Prononcer bien chaque chiffre avec votre enfant ou laisser le prononcer seul.

5 ! Le soir, tu es un petit lapin fatigué. Inspire de l'air par le nez et souffle par la bouche, 3 fois.

4 ! Une fée vient poser un baiser sur ton front. Ressens la douceur du tendre bisou.

3 ! Tu croises des papillons. Inspire en écartant les bras et souffle dessus, 3 fois.

2 ! Il fait un peu froid...Réchauffe-toi en massant tes bras et tes épaules.

1 ! Dans ton terrier, mets-toi en « chien de fusil » : couché sur le côté, tes jambes repliées vers ta poitrine. Frotte tes paumes de mains l'une contre l'autre et pose-les sur tes yeux.

0 ! Bien tranquille, laisse les étoiles venir t'entourer et te protéger toute la nuit. Chuuut !...

