

Atelier Communication NEWSLETTER

Juin 2025 n°114

ESSAIS

Et si on profitait de ce mois de juin pour essayer de nouvelles activités,
pour sortir un peu de sa zone de confort !

Vous découvrirez sur le site de "la Grange des Yogis" différents cours de yoga et de méditation :

<https://www.lagrangedesyogis.fr/>

Je vous conseille aussi d'essayer la danse biodynamique avec Laëtita.

Voici le lien pour avoir les détails :

<https://acorpsdetoi.fr/index.php/2025/05/10/atelier-decouverte/>

et une vidéo explicative : <https://www.youtube.com/shorts/S15n1QG-1g?feature=shared>

IDEES à partager avec les enfants

- faire une œuvre collective en famille en dessinant tous sur une grande feuille
- lire une histoire à la lueur d'une lampe de poche

Pour prendre soin de soi

Les chats sont des maîtres en matière de bien être. Ils dorment, se toilettent, jouent, se font câliner... mais surtout ils s'étirent !



Comme eux, avant de sauter du lit : étirez-vous de tout votre long et inspirez 3 fois profondément....

cela permet de réveiller votre corps en douceur



Jouer dehors pour protéger les yeux

Jouer dehors, c'est bon pour la santé et le moral des enfants. Mais pas seulement, car cela pourrait aussi prévenir la myopie. De récentes recherches montrent qu'il y a moins de cas de myopie chez les enfants qui passent plus de temps dehors. La lumière extérieure aurait un effet protecteur contre ce problème de vue, car elle stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'oeil. Cela permettrait d'éviter à l'oeil de s'allonger trop rapidement. Lorsque les yeux d'un enfant ne sont pas assez exposés à la lumière du soleil, ils ont tendance à s'allonger plus vite. Or, le fait d'avoir des yeux plus longs que la normale entraîne la myopie. La mise au point se fait moins bien avec un oeil trop long et les images au loin apparaissent floues.

Pour cette raison, il est recommandé que les enfants passent au moins 60 minutes, et idéalement 120 minutes, dehors par jour, été comme hiver.

Jouer dehors encourage aussi les enfants à regarder au loin, ce qui est bon pour leur vision en général. En plus, cela leur permet de demeurer actifs physiquement et loin des écrans. De récentes études ont démontré que l'activité physique et un régime nutritif sain sont associés à une protection contre la myopie.



Comment en parler ?



Lorsque des événements tragiques surviennent (guerre, attentat, accident grave...) les parents, éducateurs, enseignants... se demandent comment en parler aux enfants. Que dire ? Comment ? À partir de quel âge ? Chaque adulte s'interroge sur la manière de rassurer l'enfant.

Tout d'abord, en tant qu'adulte, il est parfois difficile de gérer nos propres angoisses, émotions et du coup de prendre soin des enfants, pas facile de trouver les mots sans être envahi par nos propres émotions. On peut :

- lui offrir un espace où il peut se concentrer pour les devoirs, pour jouer en étant protégé des préoccupations qui ne sont pas les siennes, des tensions familiales, de l'agitation,

- se montrer attentif à ses questions, sans les anticiper, en l'interrogeant sur ce qu'il en a compris, en pense ou en ressent, permet à l'enfant de rester acteur de sa pensée et du monde dans lequel il vit. Parfois, un enfant confiera avoir fait un cauchemar à propos de la guerre, l'adulte peut alors saisir cette occasion pour aborder ce sujet avec lui : l'interroger sur les images vues et les programmes regardés, sur le ressenti, les laisser s'exprimer sur ce qu'ils en comprennent, ce qui les inquiète, ce qu'ils pensent de la situation est un point de départ pour débattre des grands thèmes de la vie : la vie, la mort, la violence...

- les enfants sont de vraies éponges vis-à-vis des émotions des adultes qui leur sont proches et prennent soin d'eux. Ils peuvent être touchés par ce qui se passe dans le monde parfois en ricochet aux émotions, réactions vives ou dépressives des adultes. Dès lors, pour les enfants très jeunes, il pourra être nécessaire de mettre des mots simples pour expliquer que « papa et maman sont inquiets en ce moment, mais ça n'est en aucun cas de ta faute ». Pour les enfants plus grands, cacher nos émotions ne les aide pas à apprivoiser les leurs, à les décoder. Il s'agit plutôt de les exprimer en ajustant les mots en fonction de l'âge, de la maturité de l'enfant.

- les enfants n'ont pas toujours les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent. Leur offrir des moments, des espaces, du matériel pour jouer, dessiner, écrire des textes, des poèmes... est essentiel pour les aider à grandir. Grâce au jeu, au dessin, les enfants se « débarrassent » en quelque sorte de ce qui les encombre, ils déposent leurs émotions, donnent formes et couleurs à leurs ressentis. Si les enfants jouent à la guerre dans la cour de récré par exemple, c'est parce qu'ils saisissent là une occasion pour élaborer leurs questions, éprouver leurs sentiments. La tâche de l'adulte, alors consciemment en retrait, consistera à garder une attention vive afin de vérifier que les règles ne débordent pas : de veiller à ce que tous les enfants soient consentants, qu'ils restent dans le symbolique du jeu... Jouer aide à grandir, à comprendre le monde, à créer, à apprivoiser ses peurs, à se construire...



PENSEES POSITIVES

Où que tu sois, sois
entièrement là.

Jim Elliot

Nous avons tendance à nous concentrer sur les aspects négatifs de notre vie. Nous perdons facilement la connexion avec les bonnes choses qui nous arrivent. Penses-y, quelles sont les bonnes choses pour lesquelles tu peux être reconnaissant aujourd'hui ?



Marie-Laure GODEST
0687863621
godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>