

MESSAGE DE PREVENTION POUR LES ENFANTS



Depuis janvier 2021, je reçois de nombreuses demandes pour des enfants de 3 à 8 ans **débordés par leurs émotions**, saturés de contraintes et d'être privés de relations sociales, avec de l'anxiété chez certains pour s'endormir, s'alimenter, investir les apprentissages...

Commence également à émerger une nouvelle vague de demandes pour des enfants de 7 à 11 ans avec des **crises d'angoisses** quotidiennes et chez plusieurs une grande difficulté à pouvoir s'alimenter. L'élan vital est en berne.

Je m'inquiète pour eux depuis quelques mois déjà, **car ce qu'on leur demande est énorme par rapport à leurs besoins psychiques-affectifs-émotionnels-sociaux-cognitifs pour se construire et grandir**. Là, clairement, un grand nombre d'entre eux en a assez : de se laver les mains, de porter un masque, d'être séparé des copains, de ne pas pouvoir jouer librement... d'avoir peur... Ils saturent.

Pendant longtemps, ils ne se sont pas plaints et je crains que leur adaptabilité ait été surestimée, bon nombre d'adultes semble ne pas avoir entendu que s'adapter a un coût. **Ce n'est pas parce que les enfants ne disent rien qu'ils ne ressentent rien**. Pour se plaindre, il faut déjà commencer par prendre conscience de ce que l'on vit. C'est difficile lorsque l'on est dedans, lorsque l'on est un être en construction. Se plaindre suppose de pouvoir prendre la parole et réussir à mettre en mots ses maux ; c'est déjà difficile lorsque l'on est adulte alors pour des enfants ça peut faire beaucoup !

J'aimerais de tout cœur qu'on les entende, qu'on ne banalise pas leur vécu parce qu'ils ne prennent pas la parole ou que certains s'en accommodent plutôt bien. Aujourd'hui, **leurs corps parlent** ! Les débordent, les figent.

J'invite les adultes qui accompagnent les enfants, parents et professionnels, au quotidien à :

- **Créer des moments de « défouloir » où le corps bouge librement.**
 - Courir, danser, chanter, sauter, boxer, rire... prendre l'air, changer d'environnement et d'horizon, autant que possible.
- **Créer des rituels PLUS pour rééquilibrer face aux moins subis depuis des mois, compenser un peu les pertes en attendant des jours meilleurs.**
 - Rituel jeux, ciné-pizza, théâtre... moments réguliers de retrouvailles et de partage avec plaisir.
- **Oser parler des émotions et ressentis, sans jugements.**
 - On peut se plaindre d'une contrainte tout en comprenant qu'il est nécessaire de respecter la règle. Si l'on se sent compris et respecté dans ses ressentis, ça aide à supporter le reste.
 - Faire passer les émotions du corps à la parole pour qu'elles ne s'y fixent pas (ou moins).
- **Proposer des moments de détente, relâchement.**
 - Relaxation, yoga, méditation, musique, lecture, dessin, mandala, contes...

Avant que les besoins ne se fassent criants, apprenons tous à nous ressourcer quotidiennement en nous nourrissant de choses qui nous font du bien. Sinon, c'est prendre le risque de ne pas pouvoir répondre au « besoin criant » lorsqu'il débarque en hurlant ; vu les contraintes actuelles les possibilités sont de facto limitées. **Prenons les devants, n'attendons pas d'être acculés. La santé, c'est l'alliance du corps et l'esprit.**