

Aider mon enfant à **mieux sentir son corps**

Des activités simples à glisser dans la routine, **en dehors des moments de crise**. On ne cherche pas à calmer maintenant : on entraîne le corps et les mots qui serviront la prochaine fois.

1. Pourquoi développer ces deux sens ?



Un enfant qui reconnaît tôt les signaux de son corps — le cœur qui s'accélère, la mâchoire serrée, le ventre vide — peut **agir avant le point de débordement** : demander une pause, bouger, boire, se retirer une minute. Sans ces repères, la crise le prend par surprise, et vous aussi. Entraîner l'intéroception et la proprioception, c'est lui donner un tableau de bord — et quelques secondes d'avance.

2. Conscience intéroceptive : remarquer, nommer, agir

Trois temps, dans l'ordre. On reste dans le jeu, jamais dans l'examen : deux à cinq minutes par jour suffisent, dans un moment déjà calme.

1

Remarquer — sentir ce qui se passe en dedans

Courir dix secondes, puis poser la main sur son cœur : « il fait quoi, là ? » · Fermer les yeux et suivre l'air qui entre froid et sort chaud · Le « scan du robot » : on allume chaque partie du corps de la tête aux pieds · Boire un grand verre d'eau froide et suivre le trajet · Comparer avant et après le bain : chaud, lourd, mou.

2

Nommer — mettre un mot sur la sensation

On relie la sensation à une hypothèse d'émotion, jamais à une certitude : « mon ventre est serré » → peut-être inquiet · « mes mains sont chaudes et mon cœur va vite » → peut-être content, peut-être fâché · « ma tête est molle » → peut-être fatigué ou affamé. Modelez à voix haute avec vos propres sensations : « *Moi, j'ai les épaules dures. Je pense que je suis pressée.* »

3

Agir — choisir un geste, avec lui

Une sensation, une action décidée à l'avance et affichée : ventre serré → cinq respirations dans le coussin · cœur rapide → pousser le mur dix fois · trop chaud → enlever une couche, boire froid · corps mou → collation. C'est **son** menu : deux ou trois choix maximum, qu'il a lui-même retenus.

3. Conscience proprioceptive, par moment de la journée

Le corps a besoin de **pousser, tirer, porter et se comprimer** pour savoir où il est. Choisissez une ou deux activités par période — celles qui s'insèrent dans ce que vous faites déjà.

Le matin

avant l'école · réveiller le corps

Porter son sac et celui du petit frère jusqu'à l'auto · ouvrir la porte lourde du garage · tirer le bac de recyclage jusqu'au trottoir · dix sauts sur place avant d'enfiler les bottes · un câlin serré de cinq secondes avant de partir.

Devoirs et temps calme

rester assis plus longtemps

Coussin lesté sur les cuisses · assise dynamique (ballon, coussin gonflable, bande élastique sous la chaise) · gomme à mâcher ou paille pour boire · une pause « pousse le mur » entre deux exercices · pieds appuyés bien à plat.

Après l'école

déroulement · vider la charge

Trampoline, sauts de grenouille, course dans la cour · grimper au module, se suspendre à la barre · ramper sous les coussins du divan, tunnel de couvertures · brouette avec un adulte · marcher comme un ours, puis comme un crabe.

Le soir

préparer le sommeil

Câlin ferme ou « sandwich » entre deux oreillers · couverture lestée quelques minutes (jamais sur la tête, retirable seul) · étirements lents avant le dodo · massage du dos avec une balle · rouler l'enfant dans sa couverture comme un burrito.

Comment savoir que ça fonctionne

Il nomme plus tôt

Il dit « j'ai chaud » ou « ça monte » avant que ça éclate.

Il redescend plus vite

La crise reste, mais elle dure moins longtemps.

Il demande son geste

Il va chercher la couverture ou le trampoline de lui-même.

À retenir



Ces activités **préviennent** la surcharge : leur effet se voit sur des semaines, pas sur une soirée. Elles ne remplacent pas ce qu'on fait en pleine crise — pour ces moments-là, voyez l'outil « Soutenir mon enfant en négociation ou en crise ». Et si rien ne bouge malgré la régularité, un profil sensoriel en ergothérapie précisera quoi doser.