Marie Poulhalec

Parentalité heureuse

52 pauses créatives et ludiques
pour les enfants

jouvence EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

30 Activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants

Mon cahier poche : Je capte, je renforce et j'entretiens l'attention des enfants

12 Outils pour capter l'attention des enfants

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

À l'écoute de mon Bébé, Aletha Solter

Happy Mamie, Françoise Dorn

Mon enfant médite en pleine conscience, Ilios Kotsou & Candice Marro

J'accompagne les émotions de mon enfant, Soline Bourdeverre-Veyssiere

La Famille s'agrandit, Catherine Dumonteil-Kremer

Communiquer par signes avec Bébé, Nathanaëlle Bouhier-Charles

60 Activités pour mes petits rois de la récup', Elisabete & Sandra Ribeiro Tavares

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-168-4

Couverture : Éditions Jouvence
Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]
Images / AdobeStock.com : couverture : © Karin & Uwe Annas ; intérieur : p.3 à 5 : ©katerina_dav, p.38 : ©Maksim Kostenko, p.144 : ©JenkoAtaman, p.170 : ©Rawpixel.com. Éléments graphiques : ©Freepik
Dessins intérieurs : © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Et si on lisait ?

L'enfant et la montagne

Il y avait de cela très longtemps, dans un lointain pays, un petit garçon nommé Kan. Il devait rendre visite à sa grand-mère, qui vivait de l'autre côté des montagnes, à une dizaine de kilomètres de son village, pour lui apporter des provisions avant l'hiver.

D'accoutumée, il fallait au moins deux jours pour y arriver tant la route était mauvaise. Mais Kan s'était lancé le défi d'y être avant le coucher du soleil. L'enfant était connu pour être un garçon courageux et volontaire !

Un gros balluchon sur le dos, un bâton à la main pour chasser les démons, il partit avant le lever du jour.

Pendant de longues heures, Kan marcha à vive allure. Il ne vit même pas le soleil poindre ni ne perçut le chant des oiseaux qui l'accompagnait. Kan n'avait qu'une idée en tête, arriver avant la nuit. Plus rien autour de lui ne comptait. Bien qu'exténué, il continuait d'avancer sous un soleil de plus en plus intense. Il semblait s'affaisser sous le poids du balluchon qui devenait de plus en plus lourd. L'échine courbée, les pieds endoloris, le souffle haletant, le visage ruisselant, le jeune garçon poursuivait sa route péniblement.

Soudain, devant lui, lui barrant le passage, tel un dragon bien décidé à ne pas décamper, se dressait une immense montagne. Il commença par l'escalader, mais chuta tant son flanc était pentu. Il essaya de nouveau, mais tomba encore et encore...

De rage, Kan tapa fortement la montagne avec son bâton qui éclata en mille morceaux. Il hurlait et trépignait

de colère. Cette montagne l'arrêtait dans son bel élan. Il allait et venait de droite à gauche, envoyait des coups de pied et de poing, de temps à autre, à cette masse érigée là devant lui, qui l'empêchait avec obstination d'avancer !

À bout de force, sans solution pour gagner le village de sa grand-mère, le garçonnet finit par s'asseoir devant ce colosse rocheux. Il ferma les yeux quelques instants, prit conscience de son souffle saccadé qui s'apaisa peu à peu. Il sentit toutes les tensions et les douleurs de son corps s'estomper progressivement.

Rasséréné, Kan ouvrit de nouveau les yeux. La montagne était toujours là devant lui. Il avait même l'impression qu'elle lui souriait. Il resta assis un bon moment, écoutant le chant des oiseaux, suivant le gargouillement d'une rivière dans le lointain.

C'est en s'accordant ce temps de pause que Kan se rendit compte, soudainement, qu'au pied de la montagne, caché sous un épais feuillage, se trouvait un petit passage qui permettait de la contourner.

Heureux, Kan venait de faire une sacrée découverte ! Parfois, il suffit d'une petite pause pour trouver la solution d'un problème. Il est bon de s'arrêter pour mieux avancer ensuite.

Ressourcé, apaisé, joyeux, Kan reprit sa route. Et avant que le soleil n'ait complètement décliné, il frappa à la porte de sa grand-mère. À la lueur des derniers rayons, il aperçut sur la façade de sa maison, gravée dans la pierre, la phrase suivante :

« Heureux celui qui sait s'arrêter en chemin pour contempler ce qu'il a parcouru et continuer sur la meilleure route qui soit ! »

Sommaire

Avant-propos *12*

Introduction *13*
1. Le cerveau, c'est quoi au juste ? 14
- Un organe fabuleux... 14
- ... qui a des besoins ! 16

Chapitre 1 : Le temps de la pause *19*
1. Pourquoi faire régulièrement des pauses ? 20
2. Quand faire des pauses ? 21
3. Comment faire des pauses ? 22
- La récré sportive 22
- La récré musicale 24
- La récré chant 25
- La récré rire 26
- La récré respiration 27
- La récré créative 29
- La récré relaxation 30
- La récré méditation 31
- La récré massage 33
- La récré jeu 34
- La récré gratitude 35
- La récré rangement 36

Chapitre 2 : Les récrés du cerveau ! *37*
Mode d'emploi 39
1. Le body percussion 40
2. Les billets de mercis 42
3. La chorale farfelue 44
4. La chaîne des mots 46
5. Après la pluie, le beau temps 48
6. Le jeu de Kim 50

7. Le petit massage du visage 52
8. Le dépoussiérage corporel 54
9. Le massage des mains 56
10. Le dos comme toile pour dessiner 58
11. 1, 2, 3, soleil ! 60
12. La marche croisée 62
13. Top chrono : 5 minutes pour ranger ! 64
14. Jouons à « Jacques a dit » 66
15. Footing 68
16. La cocotte en papier 70
17. Le mot mystère 72
18. Dessiner, c'est gagner ! 74
19. C'est l'heure de rire ! 76
20. Chantons ! 78
21. Chantons en canon ! 80
22. La pause yoga 82
23. Mimons ! 84
24. Scat ! 86
25. La douche ! 88
26. Tic tac 90
27. Code secret 92
28. La baguette magique 94
29. Eh bien, sautons maintenant ! 96
30. Pierre-feuille-ciseaux 98
31. Le mandala 100
32. La petite souris ! 102
33. La main qui chauffe 104
34. Jeu de langue : les virelangues 106
35. Respirons ! 108
36. Relaxons-nous ! 110
37. Joker ! 112
38. L'alphabet 114
39. La boulette de papier 116
40. Alors dansons ! Le 5, 4, 3, 2, 1 118
41. Mon beau miroir 120

42. Le palming 122
43. La chaîne de gestes 124
44. Stop : écoute ton corps ! 126
45. Ni oui, ni non 128
46. Le body combat 130
47. Les spirales 132
48. La pause fitness 134
49. Le cadavre exquis 136
50. Codes sonores 138
51. L'artiste en herbe ! 140
52. Petite méditation 142

Conclusion ***146***

Annexes ***147***

52 antiroutines ou autres récrés flashes pour régénérer le cerveau 147

- 1. Créer un haïku 147
- 2. Jouer au pendu 147
- 3. Le soleil 148
- 4. Le jeu du morpion 148
- 5. Dessiner 149
- 6. Respirer 149
- 7. Imiter 149
- 8. Faire des chatouilles 149
- 9. Faire le singe 149
- 10. Réciter un poème 150
- 11. Équilibre ! 150
- 12. Main droite, main gauche 150
- 13. Formuler 150
- 14. Fixer 150
- 15. Un bateau 151
- 16. Boire 151
- 17. Chocolat 151
- 18. Concours 151

- 19. Histoire 152
- 20. Il en faut peu pour être heureux 152
- 21. La tour la plus haute 152
- 22. Dessiner 152
- 23. Alphabet 153
- 24. Langage de signes 153
- 25. Musique 153
- 26. Dessins invisibles 153
- 27. Sauts 153
- 28. A B C 154
- 29. Étirements et bâillements 154
- 30. Lire 154
- 31. Créer un haka 154
- 32. Être un ange gardien 155
- 33. Écrire un billet d'amitié 155
- 34. Le petit morceau de coton 155
- 35. Danser la valse 155
- 36. Un mot nouveau 156
- 37. Le cadavre exquis 156
- 38. Faire un mini baccalauréat 156
- 39. Écrire à l'envers 156
- 40. Inventer une chanson 157
- 41. Écouter le monde ! 157
- 42. Faire des rotations 157
- 43. S'étirer comme un chat 157
- 44. Des cœurs 158
- 45. La tortue 158
- 46. Le son OM 158
- 47. Le huit couché 159
- 48. Chanter une prière 159
- 49. Se secouer 159
- 50. La poupée de chiffon 160
- 51. Y a d'la joie 160
- 52. Souffler sur du papier 160

Le temps d'une pause 161
- Des musiques à écouter (à partager avec les enfants) 161
- Des jeux (à partager avec les enfants) 162
- Des sites à visionner (sur YouTube) 163
- Des citations à méditer 165
- Des livres à dévorer 167
- D'autres idées à développer 169

Remerciements 172

Notes 173

Avant-propos

Un break et ça repart !

Pendant très longtemps, j'ai fait partie des personnes qui pouvaient travailler pendant des heures sans pause au risque de finir les yeux exorbités, la respiration quasi coupée, le corps tout ankylosé, la nuque brisée.

Puis, j'ai fait l'expérience de prendre des breaks réguliers au cours de ma journée. J'ai ressenti que cela était bon et salutaire pour mon corps comme pour mon cerveau. Les idées qui étaient restées coincées, jaillissaient et les réponses aux questions laissées en suspens apportaient une solution.

Les bienfaits des pauses cérébrales se sont ainsi imposés à moi !

Les pauses cérébrales sont de courtes activités qui permettent au cerveau de se reposer pour ensuite être plus actif et opérationnel. Elles favorisent également une meilleure régulation des émotions et la mise au point des circuits neuronaux.

Ces pauses sont nécessaires surtout si on est en situation d'apprentissage ou de travail cognitif intense.

Mais pourquoi pas aussi, pour créer du lien entre enfants, ou adultes et enfants, ou encore pour apporter un peu de magie dans le quotidien d'une journée ?

Quelques mois après la sortie du film de Stéphanie Brillant, *Le Cerveau des enfants, un potentiel infini*[1], j'ai pu assister avec bonheur à une projection. La cinéaste évoque l'importance de « l'oisiveté »... Elle utilise alors les mots « récré du cerveau ».

Vivez ces 52 pauses comme des **récrés ;** des temps de jeux, de divertissements, de détente, de délassement et même de liberté !

Introduction

1. Le cerveau, c'est quoi au juste ?

Un organe fabuleux...

Notre cerveau[2] est un organe mou souvent comparé à un chou-fleur ou à une éponge. Il est bien protégé, entre autres, par la boîte crânienne, comme les cerneaux de noix le sont par la coque !

à retenir

On l'appelle souvent le chef d'orchestre, le patron ou le capitaine car c'est lui qui commande tout. Il nous permet de lire, écrire, parler, voir, sentir, bouger, respirer, manger, digérer, rêver, ressentir, se souvenir, aimer et bien plus encore !

En fonction des informations qu'il reçoit de nos 5 sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe, le toucher), il donne « des ordres » à notre corps pour que celui-ci agisse de la façon la plus appropriée. Il est là pour coordonner et diriger notre corps.

À l'intérieur de notre cerveau se trouvent des milliards de cellules appelées neurones. Contrairement à une idée reçue, nous fabriquons des neurones toute notre vie ! Ces derniers ont un rôle très important. Ce sont eux qui transmettent des informations à notre cerveau et au reste du corps. Pour cela, ils communiquent entre eux au moyen de signaux électriques.

Plus les liens se créent entre les neurones et plus les informations circulent vite. De nouveaux liens (ou connexions) se créent entre les neurones à chaque fois que l'on fait de nouvelles expériences ou que l'on apprend. Ainsi, chaque jour, notre cerveau se

modifie en fonction de ce qu'il reçoit. De nouvelles connexions neuronales apparaissent et d'autres disparaissent (celles non utilisées) et cela à tout âge. Notre cerveau est malléable tout au long de notre vie. Cela signifie que l'on peut apprendre, progresser, s'améliorer toute sa vie, à des rythmes différents, bien entendu, en fonction de notre âge. De nouveaux neurones se forment au cours de notre existence. Le cerveau d'un enfant est certes plus plastique (les connexions neuronales se développent plus rapidement) que le cerveau d'un adulte. Il est aussi beaucoup plus fragile et vulnérable. Tout ce que l'enfant apprend, découvre, expérimente va façonner l'architecture de son cerveau. Le bon comme le moins bon, absorbé par son cerveau, vont structurer ce dernier !

Aujourd'hui, les neurosciences affectives nous montrent combien l'environnement dans lequel évolue l'enfant a une incidence sur le développement de son cerveau. La malveillance, l'humiliation, la peur vont stresser l'enfant. L'hormone du stress, le cortisol, est délétère pour les neurones. La peur, le stress va empêcher les informations de circuler correctement dans le cerveau et bloquer les apprentissages.

Écouter et exprimer ses émotions[3], apprendre à vivre en paix avec, même si elles sont trop envahissantes, tout cela aide l'enfant à bien utiliser son cerveau.

Les neurosciences cognitives *étudient le fonctionnement du cerveau, la façon dont il apprend, mémorise, raisonne, perçoit...*

Les neurosciences affectives *et sociales étudient comment nos émotions, nos sentiments, notre environnement ont un effet biologique direct sur notre cerveau.*