

La Fabrique à bonheurs ✨ ▲ + \*

JESSICA HOLLENDER

# Petits mouvements, grands bénéfices

Bien dans son corps  
pour grandir heureux



Vuibert



Collection « La Fabrique à bonheurs »

Dirigée par Isabelle Pailleau

Conception et réalisation graphique : Anne Mayéras

Illustrations : FoxyImages, Colorfuel Studio/AdobeStock

ISBN : 978-2-311-15017-9

© Vuibert, janvier 2023

5, allée de la 2<sup>e</sup> D.-B., 75015 Paris

[www.vuibert.fr](http://www.vuibert.fr)

JESSICA HOLLENDER

**petits  
mouvements,  
grands  
bénéfices**

**Bien dans son corps  
pour grandir heureux**

**Vuibert**

# SOMMAIRE

Introduction

p. 9



## Accompagner son enfant à prendre conscience de son corps

Le corps, c'est quoi ?

p. 14

Ralentir, un super-pouvoir à cultiver

p. 23

Respirer, le premier mouvement

p. 32

Mon corps, mon socle

p. 38

Bien dormir pour faire le tri

p. 45

Boire un petit coup

p. 52

Le massage, pour découvrir son corps

p. 56

Le pouvoir des câlins

p. 62

Manger, le mouvement du plaisir

p. 69





## Mettre son corps en mouvement

Le corps, un allié de l'attention	p. 82
Le corps, un régulateur d'émotions	p. 92
En plein air	p. 104
Danser ensemble	p. 110
Jouer ensemble	p. 114
L'activité physique, pour muscler le bien-être	p. 123
Les vertus des sacs de grains	p. 133
Les secrets du Brain Gym	p. 137
Utiliser sa posture pour mobiliser ses ressources	p. 144
Pour conclure	p. 150

# INTRODUCTION



Le film de Cédric Klapisch, *En corps*, nous invite de manière poétique et subtile à porter un regard nouveau sur notre corps. À prendre corps, à habiter notre corps comme le socle de notre existence. Inspirant !

Tout au long de notre vie, nous devons maîtriser des gestes, des mouvements, nous voyons notre corps évoluer et nous devons nous adapter à ses mutations. Une affaire pas si mince qui parfois nous conduit à le délaissier. Prendre conscience de son corps et en accepter les contours n'est pas toujours facile.

Cet « espace » du corps peut nous encombrer ou nous limiter, c'est pourquoi il nous arrive de le négliger et de ne lui porter que peu d'attention. Nous le considérons souvent comme le véhicule de notre cerveau mais nous oublions le contrôle technique. Pourtant, notre corps a beaucoup à nous dire et à nous apporter si nous apprenons à l'écouter et à nous connecter à lui. Le corps est une partie de nous, un espace, à apprivoiser.

L'objectif de ce guide est d'apprendre à entretenir une relation plus harmonieuse et consciente avec ce corps qui nous accompagne tout au long de notre vie, dès notre plus jeune âge, pour en faire un allié dans tous les apprentissages de la vie.

Le rapport à notre corps vient souvent de ce que nous avons entendu, ou de ce qui a été tu à son sujet. En effet, les enfants remarquent (et bien souvent imitent) la façon dont leurs parents parlent du corps en général, qu'il s'agisse du leur ou de celui des autres. Afin que nos

# INTRODUCTION



enfants puissent entretenir un lien doux avec leur corps, nous pouvons veiller à ce que le foyer familial soit un lieu où ce sujet est abordé sans tabou et sans jugement. Par exemple, plutôt que de parler d'apparence et de poids, nous pouvons concentrer les discussions familiales sur les « habiletés » du corps.

En effet, grandir dans une famille qui encourage les individus à se concentrer sur la façon dont le corps « fonctionne » et sur ce qu'il « ressent », plutôt que sur son apparence, entraîne une perception du corps dynamique (« Mon corps me permet d'accomplir toutes sortes d'actions et d'entrer en contact avec le monde ») plutôt que statique (« Mon corps est un objet qui existe sous le regard des autres »). Avoir une vision dynamique de son propre corps favorise le respect et l'attention qu'on lui porte.

Le corps dynamique est donc un corps en mouvement. Par le mouvement, nous invitons nos enfants à prendre conscience de tout ce que leur corps leur permet d'accomplir. En faisant l'essai de différents types d'activités, les enfants peuvent explorer leurs capacités physiques, sentir qu'ils ne font « qu'un » avec leur corps et constater la force, l'endurance et la flexibilité de celui-ci. Cette prise de conscience physique aide les enfants à percevoir leur corps plus facilement, et à en prendre soin.

C'est souvent à l'occasion de difficultés scolaires que les parents découvrent que leur enfant n'a pas suffisamment investi toutes les possibilités de son activité corporelle et que son corps n'est pas un allié dans sa progression : écriture difficile et douloureuse, attention flottante et aléatoire, mémorisation fragile, maladresses motrices... Soit parce qu'il a zappé des étapes importantes de développement (ramper, marcher à quatre pattes...) par envie de découvrir le monde à toute allure.



Soit parce que son développement cognitif a été largement privilégié par rapport aux activités motrices – le corps est resté au second plan et ne peut contribuer à un bon équilibre « corps, cœur, tête », nécessaire à un épanouissement harmonieux.

Notre livre va donc vous aider, grâce à des activités très pratiques, à accompagner votre enfant à prendre corps pour grandir heureux, à faire de son corps un allié pour l'accompagner tout au long de sa vie.

Les mouvements proposés s'adressent à toute la famille sans limitation d'âge et sans modération. Un conseil pour démarrer chaque activité : proposez à votre enfant de jouer à « On fait comme si c'était la première fois », pour voir le monde avec un regard tout neuf.

Découvrir pour la première fois permet un regard éveillé, un esprit spontané, réceptif, ouvert à toutes les surprises et à tous les possibles, ouvert à la nouveauté. Vivre une première expérience, c'est être pleinement présent et observer le monde avec ce sourire au coin des lèvres rempli d'impertinence joyeuse. C'est attraper le monde avec curiosité, sans jugement, pour donner à l'expérience toute sa couleur. Profitez aussi de cette expérience pour vous-même, pour vous reconnecter à ce petit enfant qui restait de longues minutes à observer une fourmi ou à regarder les nuages.

Amusez-vous bien !



# Accompagner son enfant à prendre conscience de son corps

Bienvenue dans la découverte du **corps** au quotidien. Dans ce voyage au pays de la prise de conscience du **mouvement** et de ses bénéfices, nous allons d'abord nous demander ce qu'est le corps et comment, en tant que parents, accompagner nos enfants à **s'incarner** pleinement. Nous vous invitons, avec votre enfant, à ralentir et à investir avec **douceur** et respect ce grand oublié, pourtant si **puissant**, de notre existence. Nous allons pas à pas explorer ensemble notre corps, découvrir ses **besoins** fondamentaux et en faire un allié.

C'est parti !

# Le CORPS, c'est QUOI ?



« Nous habitons notre corps bien avant de le penser. »

ALBERT CAMUS

**S**ELON LE LAROUSSE, « le corps humain comporte une tête portée par le cou, un tronc (thorax et abdomen) s'appuyant sur le bassin, deux membres supérieurs et deux membres inférieurs ». Un bon début. Notre corps, humain, est une machine complexe composée d'un tas de rouages, d'os, de muscles, d'organes, de cellules... Depuis notre conception, jusqu'à notre mort, notre corps nous porte, nous constitue, nous définit. Il est celui qui nous permet d'interagir avec le monde, de nous déplacer, de nous nourrir... Ses fonctions sont nombreuses et sa valeur dans notre vie inestimable. Cette valeur, justement, nous l'oublions souvent jusqu'au jour où, par exemple, nous nous cassons une jambe. Nous réalisons alors combien elle nous est utile au quotidien.

Alors, donnons-nous vraiment à notre corps toute l'attention qu'il mérite ? Et vous, parents, quelle est votre relation à votre corps ? Nous vous invitons d'abord à un petit temps d'introspection pour identifier la place que vous lui accordez dans votre quotidien, au travail et dans votre vie perso. Pas de jugement hâtif, seulement une petite photographie de là où vous en êtes. Vous allez tout au long de votre lecture





# Petits mouvements, grands bénéfices

Bouger, c'est bon pour la santé, mais c'est aussi excellent pour apprendre, gagner en confiance, réguler ses émotions, bref : grandir heureux !

Souvent délaissé, le corps est au centre du développement cognitif, affectif, social et moteur de l'enfant. Grâce à des dizaines d'astuces et d'exercices ludiques, ce guide vous aidera à accompagner votre enfant à prendre conscience de son corps, à l'investir et à le chouchouter. Bien dormir, boire et manger, mais aussi respirer, jouer, danser, et savoir se poser. Sans oublier de recourir aux pouvoirs extraordinaires des massages, des câlins et du Brain Gym.

Être en harmonie avec son corps, c'est faire de lui un allié pour toute la vie. Voilà un défi fantastique à relever en famille !

**Jessica Hollender** est formatrice, praticienne en psychopédagogie positive et coordinatrice pédagogique à La Fabrique à bonheurs. Elle est spécialiste de la place du corps comme allié de l'apprentissage.

ISBN : 978-2-311-15017-9

Prix : 14,90 €



9



Vuibert