

PROXIMITÉ PHYSIQUE & ÉMOTIONNELLE

ÉCOLE SAINT-GABRIEL-LALEMANT

La proximité peut être utilisée à des fins apaisantes lorsque les mots nous manquent.

Quand il ne semble plus possible de parler avec notre enfant sans se disputer, la prise de contact peut être tentée par le **corps**. En effet, le contact physique rassure, calme et ralentit le rythme cardiaque. Lors de l'utilisation de la proximité, il est à noter qu'il est primordial d'être à l'écoute de vos **limites et celles de votre enfant**.

Un exemple de situation

Votre enfant vous répond sèchement, semble agité, argumente... Vous ne savez plus par quel bout le prendre! Ceci peut générer pour le parent un sentiment **d'impuissance**, de **frustration**, de **colère** ou autre. Vous pouvez alors être tentés d'imposer des conséquences, de retirer des privilèges ou d'argumenter.

La proximité physique peut permettre de **restaurer la relation** et **aider l'enfant à exprimer** plus aisément les raisons à l'origine de son comportement. Par exemple, ceci peut être fait en posant la **main sur l'avant-bras** de son enfant lorsqu'il est tendu, en **flattant son dos** ou en restant **épaule contre épaule** sur le canapé devant la télé.



La proximité physique au quotidien:

Par le jeu

- « Dessin au doigt » à deviner dans le dos;
- « Je te tiens par la barbichette »;
- Jeux doux de chamaillade;
- Danser en se tenant par les mains.

Par la détente & l'affection

- Proposer un massage du dos, des mains ou du cou;
- Être dans la même pièce tout en écoutant de la musique apaisante;
- Faire des câlins;
- Se bercer avec son enfant