

PRATIQUER LE MINDFULNESS AVEC L'ENFANT

Le **mindfulness**, la capacité à être dans le moment présent peut être développé et utilisé par les enfants dès leur plus jeune âge. Les bénéfices sont multiples :

- apprendre à mieux gérer leurs émotions
- développer leur créativité
- améliorer leur capacité de concentration
- savourer des moments de plaisir
- mieux vivre avec les autres

C'est par la pratique régulière et suffisamment ludique que l'enfant arrivera progressivement à développer sa capacité à être dans le moment présent.

Voici quelques exemples d'exercices à pratiquer :

1. **Quel temps fait-il ?** Le but de cet exercice est de demander à l'enfant quelle est sa météo intérieure. L'enfant ferme les yeux et se demande « Quel temps fait-il en moi ? » S'il est ensoleillé, il va bien, s'il est pluvieux, il est triste, s'il est un orage, il est en colère. Rappeler à l'enfant que les nuages noirs de l'orage ou de la pluie passeront comme ceux du ciel extérieur. On peut demander alors à l'enfant d'inspirer du ciel bleu et d'expirer les gros nuages en se concentrant sur son souffle qui passe dans la bouche ou le nez.

2. **Qu'est-ce que j'entends ?** En se concentrant sur les sons, l'enfant peut apprendre à écouter autrement. Par exemple, dans un silence rigoureux, l'enfant se focalise sur tous les sons qui l'entourent pendant quelques minutes. Il peut essayer de déceler les sons continus et intermittents, ceux de la nature ou de machines, s'ils sont proches ou lointains.

Ou encore, on peut lui faire écouter des sons et lui faire deviner de quoi il s'agit. Ecouter une histoire qu'il connaît les yeux fermés et lui demander de partager ensuite son ressenti.

3. **Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?** En se concentrant sur son corps, l'enfant peut être davantage en harmonie avec son ressenti. Voici trois exercices à pratiquer :

La toupie et le bouddha : L'enfant tourne sur lui-même un certain nombre de fois à la manière d'une toupie, puis il s'assoit en tailleur à la façon d'un bouddha. Là, il respire calmement pendant une minute puis après une inspiration et expiration profondes, il décrit son ressenti.

Le photo-langage : des photos/cartes postales sont présentées à l'enfant et il lui est demandé de choisir celle qui représente le mieux ce qu'il ressent à cet instant-là. Quelques idées de photos : un lion qui dort, un feu d'artifices, un ballon de football, un soleil,...

Le spaghetti : l'enfant qui est allongé avec les yeux fermés raidit ses muscles pendant quelques secondes. Puis, il relâche ses muscles et recommence ainsi deux ou trois fois de suite.

4. **Qu'est-ce qu'accepter ?** Accepter permet d'éviter de lutter contre les choses contre lesquelles on a aucune prise. C'est aussi préparer l'enfant à l'inconnu, l'imprévu, à gérer la déception et la frustration et à favoriser une ouverture d'esprit.

Quelques exercices pour pratiquer l'acceptation et constater que le changement s'approprie :

- Changer les règles de vie le temps d'une journée
- Inverser les rôles : je suis l'enfant, tu es la maman
- Manger avec l'autre main
- Changer les meubles de place dans sa chambre

-Changer de place à table

Le **mindfulness** pour les enfants offre des possibilités pour améliorer leur capacité d'attention, exercer leur cerveau à l'empathie, au calme et à la gestion émotionnelle.

APAISER L'ANXIÉTÉ DE L'ENFANT

L'anxiété est une réponse normale face à un danger supposé et peut devenir problématique lorsqu'elle est exacerbée et nuit au fonctionnement quotidien de l'enfant.

Les causes de l'anxiété :

- un changement important tel qu'un déménagement, un deuil ou une séparation
- un manque de routine dans les domaines du sommeil, de l'hygiène ou de l'alimentation
- la surprotection : un enfant surprotégé va développer un manque de confiance en lui, ce qui va l'empêcher de prendre des risques et lui causer de l'anxiété
- un événement inhabituel dont l'enfant est témoin : une dispute ou une scène de film violente

Les symptômes de l'anxiété :

- un changement soudain de comportement ou d'humeur : l'enfant devient sans raison apparente nerveux, irritable voire agressif. Il pleure, semble triste ou inquiet.
- des maux physiques tels que des maux de ventre, de tête ou des tensions
- un besoin permanent d'être rassuré : l'enfant recherche constamment la présence rassurante d'un adulte voire de son animal de compagnie
- des problèmes de sommeil et/ou d'alimentation
- un manque de concentration à la maison et/ou à l'école

Comment aider son enfant anxieux :

- 1. Ecouter l'enfant et prendre au sérieux son vécu émotionnel.** L'enfant vit une détresse intérieure et a besoin de sentir que quelqu'un l'écoute et le comprend.
- 2. L'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent.** Si l'enfant ne sait ou ne peut trouver les mots lui-même, lui en suggérer certains et évaluer sa réaction.
- 3. Partager avec lui vos propres anxiétés.** Cela permet à l'enfant de normaliser les siennes et de comprendre que tout le monde expérimente de l'anxiété.
- 4. Aider l'enfant à extérioriser ses craintes.** Le jeu ou le dessin permettent des mises en situation qui aident l'enfant à extérioriser la situation qui l'angoisse.

5. **Valoriser ses succès.** Ainsi, rappelez-lui les peurs/angoisses qu'il a déjà surmontées.

6. **Travailler en amont les situations potentiellement difficiles.** S'il s'agit d'un déménagement, emmène- le visiter son prochain quartier et montrez-lui des photos de sa nouvelle maison.

7. **Faites de la relaxation avec l'enfant** pour l'aider à gérer son stress et à se détendre. Apprenez-lui à faire des respirations abdominales ou à pratiquer le mindfulness, la capacité à être dans le moment présent.

En étant attentif et réceptif à l'anxiété de l'enfant, celui-ci se sent écouté, compris et soutenu, ce qui lui permet déjà d'être moins stressé. En ajoutant des outils comme la respiration abdominale et le mindfulness, l'enfant peut apprendre à surmonter son anxiété.

Le stress chez l'enfant

Le stress se définit comme une réaction du corps par rapport à un événement nouveau ou à quelque chose de perçu comme menaçant. A dose raisonnable, il peut être bénéfique puisqu'il permet de s'adapter à son environnement. Néanmoins, au-delà d'une certaine quantité, le stress devient nuisible et perturbe l'enfant dans ses apprentissages et son épanouissement.

Les causes les plus fréquentes du stress : le besoin de se surpasser à l'école, la difficulté à s'intégrer à un groupe, la peur de déplaire à son entourage, le sentiment de se sentir débordé par une surcharge d'activités, un événement traumatisant comme une maladie grave ou la mort d'un être cher, un changement soudain comme un déménagement ou la naissance d'une petite sœur, un événement vu à la télévision ou sur Internet.

Les symptômes les plus fréquents : des malaises physiques (maux de tête, de ventre, nausées), des problèmes de concentration, un refus systématique d'aller à l'école, des troubles du sommeil, un repli sur lui-même et un isolement volontaire, des réactions émotives disproportionnées par rapport à des événements mineurs.

Comment l'aider ?

Sur son environnement : s'assurer que les conditions de sommeil sont optimales en fonction de son âge, privilégier une alimentation saine et équilibrée, limiter les heures passées devant un écran, lui donner l'occasion de faire de l'exercice physique quotidiennement, passer du temps avec lui en faisant des activités qui lui font plaisir.

Emotionnellement : être à l'écoute de l'enfant et l'aider à nommer ses émotions, le soutenir et le rassurer en lui disant que vous êtes là pour lui, l'encourager sans se montrer trop exigeant, le féliciter par rapport à ses progrès et efforts, discuter avec lui pour trouver ensemble des solutions, être un modèle pour l'enfant en exprimant vos émotions calmement et en ayant une attitude rassurante.

En sachant ce qui perturbe votre enfant, vous pourrez lui donner les outils adaptés pour qu'il puisse faire face à la nouveauté, le changement ou le conflit.

L'enfant et le déménagement

Par définition, un déménagement est une source de stress pour une famille et les enfants n'y échappent pas. Néanmoins, la façon dont on aborde le sujet peut faire une différence dans le comportement de l'enfant.

Avant le déménagement :

- a. N'hésitez pas à parler à votre enfant de ce qui l'attend et expliquez-lui clairement les raisons de votre déménagement. Il est normal que l'enfant soit triste de quitter son environnement et qu'il se pose des questions par rapport à sa future maison et son futur quartier.
- b. Partagez avec lui vos émotions en lui disant par exemple « Moi aussi, je suis triste de quitter notre maison. Par contre, j'ai hâte de pouvoir jouer avec toi dans le nouveau parc près de notre nouvelle maison. » Pour l'aider à gérer ses émotions, vous pouvez jouer au « déménagement » avec ses jouets ou lui lire une histoire sur ce sujet.
- c. Dans la mesure du possible, visitez le futur logement et ses environs. Si ce n'est pas possible, montrez-lui des photos de la nouvelle région, ville, école ou il va vivre.
- d. Encouragez votre enfant à participer aux préparatifs pour qu'il se sente partie prenante du projet familial.

Le jour du déménagement :

Si votre enfant assiste au déménagement, rassurez-le en lui disant qu'il retrouvera toutes ses affaires dans sa nouvelle maison. Essayez d'aménager sa chambre en premier afin qu'il retrouve rapidement ses jouets, jeux, doudous, tout ce qui lui est familier et l'aidera à s'adapter à son nouvel environnement.

Après le déménagement :

- a. Dans certains cas, l'enfant peut se montrer plus demandant, avoir des maux de ventre ou de tête, se réveiller la nuit,... Une fois que l'enfant se sentira davantage en sécurité dans son nouveau logement, ses réactions devraient disparaître. Aussi, conserver une routine le plus stable possible ne lui sera que bénéfique.
- b. Soyez patient, à l'écoute de votre enfant et aidez-le à mettre des mots sur ce qu'il ressent ; il doit faire le deuil de son ancienne maison et cela prend du temps. N'hésitez pas à parler avec lui de ce qu'il regrette, cela fait partie du processus de deuil. Parlez aussi de ce qu'il aime dans son nouvel environnement.

Mon enfant se ronge les ongles.

Selon les statistiques, un enfant sur 3 se ronge les ongles. C'est donc une pratique répandue. Que peut signifier cette manie et comment y répondre ?

Plusieurs raisons peuvent être à l'origine de ce phénomène chez votre enfant. Un événement nouveau et /ou inattendu peut expliquer son comportement : l'entrée à l'école, la naissance d'un petit frère, un déménagement,... Le trouble de l'enfant peut alors expliquer le fait qu'il se ronge les ongles. Il est aussi possible que votre enfant mimétise ce comportement qu'il voit chez quelqu'un d'autre. Dans ce cas, il y a de grandes chances pour que cette manie disparaisse assez rapidement. De façon générale, ronger ses

ongles est une manière d'exprimer une anxiété. C'est un moyen pour l'enfant de contrôler ses angoisses et de les extérioriser. Si cette habitude devient extrême, par exemple l'enfant se fait saigner ou alors l'occupe de façon quasi permanente, il est alors souhaitable de consulter un professionnel de la santé.

Comment réagit à cette manie ?

Ce qu'il faut éviter : culpabiliser l'enfant en le blâmant, le ridiculiser devant autrui ou lui interdire ce geste car il le remplacera par un autre.

Ce qui est conseillé : puisque cette habitude provient de quelque chose que votre enfant ne parvient pas à exprimer autrement, parler avec lui pour essayer de déterminer ce qui ne va pas. Une conversation ne suffira peut-être pas mais engager un dialogue de confiance basé sur l'écoute et le respect incitera votre enfant, avec le temps, à dévoiler ce qui le tracasse. Dédramatisez la situation en recherchant dans votre entourage une personne qui a la même manie ; cela lui permettra de se sentir moins seul. Essayer de lui occuper les mains (pâte à modeler, jeux de construction, cuisine,...). Le féliciter et l'encourager lorsqu'il réussit à se passer de cette manie pendant un certain temps (variable selon la fréquence et l'intensité).

Faire face à l'anxiété de l'enfant

Ariane Hébert, psychologue spécialiste de l'anxiété chez les enfants et auteur de « Anxiété : La boîte à outils – Stratégies et techniques pour gérer l'anxiété » propose des idées et des outils que je développe ci-dessous.

Pour l'enfant anxieux, il est important qu'il apprenne à accepter les sensations douloureuses dans le corps, les émotions désagréables et les pensées négatives. Il s'agit de s'engager sur un chemin d'exploration et exposition graduelles et accompagnées.

Voici quelques stratégies de régulation pour les enfants anxieux :

Sur le plan corporel :

- apprendre à reconnaître les sensations physiques du corps
- accepter de les ressentir et de rester en contact avec elles
- apprendre à respirer par le ventre et en pleine conscience
- créer, en visualisation, un lieu apaisant comme une bulle protectrice pour se calmer et se ressourcer

Sur le plan cognitif :

- repérer les pensées exagérées grâce à des mots tels que jamais, toujours, rien, tout. Exemple « Je n'arriverai jamais à lacer mes chaussures. »
- reformuler les pensées pour dépasser la première idée (exemple « Je crains que les autres se moquent de moi ») et prendre conscience de la peur réelle « J'ai peur de souffrir »
- remettre en question les croyances erronées ou limitantes. Quelques exemples : est-ce vrai ? en suis-je convaincu ? dans le passé, que s'est-il produit dans une situation similaire ? quel est le pire qui pourrait arriver ?)

Sur le plan de l'action :

-identifier et définir les comportements adoptés lors de crises d'anxiété (rituels ou à l'inverse, ce qui est évité)

-inviter à l'exposition de l'objet d'anxiété. Il est essentiel de veiller à ce que l'exposition soit graduelle, prolongée, répétitive, planifiée et acceptée par l'enfant. C'est un processus délicat qui peut intensifier les symptômes de l'enfant s'il n'est pas opéré correctement. L'aide d'un professionnel peut s'avérer nécessaire.

Dépasser l'anxiété prend du temps et nécessite de l'entraînement régulier. Aucun enfant anxieux ne peut dépasser son anxiété en une ou deux séances de respiration consciente ou avec trois phrases clés à se dire dans des situations difficiles.

C'est le temps, l'accompagnement, l'entraînement régulier, l'exposition graduelle et non forcée à l'objet de l'anxiété qui vont faire la différence.

Par ailleurs, les techniques, méthodes et stratégies seront plus efficaces si elles sont revisitées et personnalisées par l'enfant. Ainsi, les phrases clés proposées ci-dessus sont à prendre à titre d'exemples et gagnent à être personnalisées, complétées, adaptées en fonction des référents de l'enfant.

Aider l'enfant à dépasser son anxiété

La peur est une réaction normale par rapport à un danger réel alors que l'anxiété peut être définie comme une émotion normale en réponse à une impression de danger. Dans les deux cas, le corps se mobilise pour faire face à la menace réelle ou pas. Lorsque la réaction devient exagérée, qu'elle génère une grande détresse, qu'elle est difficile à contrôler, qu'elle dure un certain temps et que l'enfant évite certaines situations, elle devient alors un problème qu'il faut traiter.

Voici quelques outils proposés par Arina Hebert, auteure de « Anxiété : la boîte à outils »

1. Refléter ses actions positives en les associant à ses qualités. Par exemple : « Tu as prêté ce jouet ; tu t'es montré généreux » ou encore « Tu as continué même quand c'était difficile ; tu t'es montré persévérant. »

2. Lier les erreurs à des éléments modifiables. La cause de l'échec peut être temporaire, ciblée ou impersonnelle. Identifier les facteurs qui ont conduit à l'erreur permet de se focaliser sur les aspects que l'enfant peut modifier. Il se sent alors dynamisé et prêt à trouver une solution pour y remédier.

3. Faire un retour sur ses réussites. L'enfant peut ainsi établir sa liste de fiertés avec les catégories suivantes : les choses que j'ai apprises, mes actes de créativité, les succès/progrès que j'ai connus, les objectifs que j'ai atteints. Cela lui permet de constater ce qu'il a déjà accompli et le chemin qu'il a parcouru.

4. Accompagner l'enfant émotionnellement en lui reflétant ce que nous observons. Par exemple, lui dire « Je vois que tu es nerveux. Cela ne doit pas être facile pour toi. » Identifier et mettre des mots sur les émotions permet de mieux les gérer.

5. Proposer des stratégies de retour au calme et laisser l'enfant choisir ce qui lui convient.

Outils sensoriels : souffler sur une bougie, toucher du sable, écouter une musique apaisante.

Activités manuelles : colorier un mandala, faire un puzzle, malaxer de la pâte à modeler.

Activités physiques : se mettre la tête à l'envers, se frotter vigoureusement les mains, faire une posture de yoga

Interactions avec une personne : caresser un animal ou une peluche, demander un câlin, rire, pleurer

6. Anticiper ce qui pourrait arriver. Cela permet de canaliser l'énergie vers la résolution de problèmes et de dédramatiser. Questions à se poser : quelle est la pire chose qui pourrait arriver ? Puis citer une chose qu'il est possible de faire pour empêcher le pire d'arriver. Même processus avec la question « Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver ? » Ou encore « Quelle est la chose qui a le plus de chance de se produire ? Puis « Que faire si la chose la plus probable se produit ? »

Aider l'enfant à surmonter son anxiété

Ressentir de l'anxiété de façon occasionnelle pour toute personne, et donc aussi pour un enfant, est tout à fait normal. Devant l'inconnu ou une situation nouvelle, l'enfant peut prendre peur et ressentir de l'anxiété, ce qui lui permet de rester prudent. Toutefois, lorsque la réaction de l'enfant devient excessive et qu'elle lui nuit dans sa vie quotidienne, cela devient problématique et nécessite alors l'intervention des parents.

Quelles sont les causes de l'anxiété ?

- Elles peuvent être multiples mais les plus courantes sont souvent liées à un *changement important* comme un déménagement, une séparation, un deuil, l'entrée dans une nouvelle école. En général, l'anxiété est alors temporaire et ne dure que quelques semaines.
- *La génétique et l'environnement* dans lequel grandit un enfant ont une influence sur lui. Ainsi, si l'un de ses parents est lui-même anxieux, l'enfant risque à son tour d'être anxieux car il apprend par imitation.
- *La surprotection* est aussi une cause d'anxiété. Un enfant surprotégé n'a pas la possibilité de prendre ses propres décisions, d'essayer des échecs et d'apprendre à y remédier. Il finit alors par manquer de confiance en lui car il n'a pas eu l'opportunité de d'apprendre à connaître ce qui lui convient ou pas. Toute situation nouvelle peut alors devenir anxiogène

Quels sont les signes d'anxiété ?

- Les signes courants sont liés à un changement de comportement soudain. Par exemple, l'enfant devient agité, irritable et de mauvaise humeur. Il a des crises de colère intense ou pleure et semble triste fréquemment.

- Les malaises physiques tels que les maux de ventre, de tête ou des tensions dans le corps.
- Des problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir ou à aller au lit, cauchemars fréquents)
- Un besoin constant et vital d'être rassuré par un adulte
- Un manque de concentration à l'école ou dans les activités à la maison

Quelles approches à adopter pour aider l'enfant ?

- Accueillir l'émotion de l'enfant avec empathie et compréhension
- Ecouter et valider son expérience émotionnelle sans dramatiser ni minimiser son vécu.
- Apporter du réconfort physique tel un câlin, un sourire, une main passée dans les cheveux,...)
- Inviter l'enfant à s'exprimer par le dessin ou le jeu. Faire des mises en situation en recréant par le jeu ce qui angoisse l'enfant
- Développer ensemble une stratégie. Par exemple, s'il s'agit d'entrer dans une nouvelle école, visiter le nouvel établissement avant la rentrée.
- Faire des exercices de relaxation, comme les respirations abdominales, pour l'aider à se détendre et gérer son stress.
- Encourager des défis à la hauteur de l'enfant pour développer sa confiance en lui. Veiller néanmoins à ne pas le forcer.
- Souligner ses succès et lui rappeler ses peurs/angoisses précédentes et comment il a réussi à les surmonter.

Quand l'adolescent broie du noir

Coup de blues, cafard, déprime ou moral dans les chaussettes, certains parents ont tendance à diminuer le ressenti de leur ado dans une période au cours de laquelle il subit de nombreuses transformations physiques et psychologiques. Pourtant, les idées noires ne sont pas à prendre à la légère car elles peuvent conduire à la dépression ou à un acte irréparable pour mettre fin aux souffrances. Les statistiques montrent que le suicide est la 3ème cause de mortalité aux Etats-Unis et la 2ème en France.

Quels sont les signes d'un adolescent qui ne va pas ?

Un coup de cafard peut être causé par une dispute avec un ami, une mauvaise note, une rupture amoureuse. En général, l'ado se met sous la couette, pleure un bon coup et puis c'est reparti le lendemain ou quelques jours plus tard. Ceci est tout à fait normal. Mais parfois, chez certains jeunes, les difficultés peuvent cacher un mal être plus profond.

Les symptômes les plus courants sont :

- l'agressivité et l'irritabilité
- l'insomnie, un repli sur soi (isolement)
- un abandon des activités

- perte ou augmentation d'appétit
- usage de drogues
- automutilation
- idées noires voire suicidaires

Pour certains jeunes, la souffrance est si forte, qu'ils en viennent à penser au suicide et parfois passent à l'acte. Aussi, il est nécessaire d'être vigilant aux signes avant-coureurs cités ci-dessus.

Comment aider l'adolescent en dépression ?

- lui faire savoir que vous voyez qu'il est en souffrance
- lui dire que vous êtes là pour l'aider
- l'écouter avec empathie quand il est prêt à parler
- accueillir tout ce qu'il vous dit sans le juger même si certaines choses vous font dresser les cheveux sur la tête
- le remercier de s'être ouvert à vous
- chercher des solutions ensemble
- le rassurer en lui disant que beaucoup d'autres adolescents sont dans son cas
- proposer des activités ou sorties qu'il affectionne ; l'encourager mais ne pas le forcer
- consulter un professionnel de la santé
- rester disponible quand il en a besoin
- leur donner votre amour inconditionnel en tant que parent aimant et protecteur
- valoriser ce qu'il fait de positif en lui faisant remarquer
- limiter les commentaires négatifs sur son attitude et actions
- proposer des activités de bénévolat : se sentir utile permet au jeune de relativiser sa situation et de s'ouvrir à l'autre. Cela contribue aussi à lui donner une image positive.

Être à l'écoute de votre adolescent, lui apporter votre aide, votre soutien et votre amour inconditionnel sont indispensables pour que votre jeune puisse sortir de sa situation de souffrance.

Comment encourager l'enfant à ranger ?

De façon générale, ranger n'est pas l'activité préférée des enfants. Dès qu'ils peuvent passer au travers les mailles du filet, ils ne s'en privent pas. Le problème est que soit le rangement n'est pas fait soit il provoque des tensions et des conflits entre enfants et parents. Alors, comment inciter l'enfant à ranger ?

Voici quelques stratégies qui peuvent aider l'enfant :

1. Jouer à ranger. Lorsque l'on introduit une composante ludique, cela devient en général plus facile d'obtenir un résultat. Ainsi vous pouvez lancer un défi tel que voir combien de Playmobils peuvent être rangés dans la boîte en 2 minutes ou utiliser un objet comme médiateur. Par exemple, tirer une carte à jouer qui indiquera le nombre d'objets à ranger et une autre qui donnera le temps pour le faire.

2. Ecrire un mot. En rendant les objets parlant, cela incite l'enfant à davantage ranger. Ainsi, on peut écrire ou, pour les plus jeunes, dessiner sur un manteau « S'il-te-plait, accroche-moi au porte-manteau. Bisous, ton manteau. »

3. Donner des « faux » choix. Lorsque l'on propose un choix à l'enfant, cela rend la tâche plus aisée. Ainsi, on peut lui proposer de commencer par ranger les livres ou par mettre le linge au sale.

4. Utiliser le compliment descriptif. En tant que parent, on a besoin de s'arrêter de faire ce qu'on fait et d'être attentif à l'enfant. Par exemple, dire à l'enfant : « Regarde tout ce que tu as rangé. Maintenant, c'est un vrai plaisir de marcher dans ta chambre. » Le compliment descriptif montre à l'enfant qu'il est capable de bien faire puisqu'il vient de le faire.

5. Avoir recours à l'humour. Quand ce qui est demandé à l'enfant est drôle et farfelu, cela a l'avantage de défaire les résistances de l'enfant et d'ancrer le message dans leur mémoire car ce qui est rigolo et inattendu est mieux mémorisé. Ainsi, le coffre à jouets peut parler « J'ai faim. Je veux des jouets. Mes préférés sont les gros cubes. »

La manière de demander les choses influence grandement la réponse de l'enfant car il est sensible à la posture de l'adulte (ton de la voix, mimiques du visage, placement du corps,...) et à la formulation des consignes. Aussi, en se focalisant sur ces deux aspects, les chances pour que l'enfant range augmentent grandement.