

*Ma petite
fiche pratique*

A decorative arrangement of four yellow stars and four colored dots (orange, red, orange, red) scattered around the title.

BOUGER SANS BOUGER



Écrit par Sébastien Durenque, médecine générale et thérapie intégrative
Membre du comité scientifique de Mon Bonheur à Moi

BOUGER SANS BOUGER



Parfois on te demande de ne pas bouger à l'école, au sport, à la maison, et même à l'hôpital pendant certains soins. Alors que tu as envie de ne pas bouger, tu bouges quand même. En général, l'adulte s'énerve " je t'ai dit de ne pas bouger ", mais ça ne change rien, tu bouges quand même. Comment faire pour faire ce que tu veux (NE PAS BOUGER) alors que tu as l'impression que c'est plus fort que toi ?

1

Commence par vouloir
« **rester immobile** »
au lieu de « ne pas bouger ».

Pour cela, tu peux imaginer faire
le jeu de la statue ou un autre jeu
qui permet de rester immobile.



2

Ensuite, fixe quelque chose :

•
un petit détail loin dans la pièce : une lampe, une poignée de porte,
un objet, une tache sur le mur ou n'importe quoi d'autre,

•
ou alors fixe ton cerveau en comptant jusqu'à l'infini,

•
ou bien fixe les mouvements de ta respiration.

Que se passe-t-il au niveau de ton ventre,
ou de ta poitrine ou de ta gorge quand tu inspires de l'air ?
Et quand tu expires ?

Etonnant comment le corps continue de bouger par la respiration
même quand les bras, les jambes restent immobiles, n'est-ce pas ?

•
Tu peux aussi laisser faire ton imagination.



Si fixer quelque chose ne suffit pas, ou bien si tu n'as pas envie de fixer quelque chose,
tu peux aussi **fermer les yeux** et **imaginer être ailleurs**,
comme si tu pouvais être à la fois ici (hôpital, école, maison),
et en même temps ailleurs.

Comme si une partie de toi pouvait te transporter simplement. *

Par exemple, dans un endroit où tu te sens bien, un endroit où on ne te demande pas
de faire ou de ne pas faire ceci ou cela, un endroit où tu peux faire ce que tu veux,
c'est toi qui décides dans cet endroit.

Et dans ton imaginaire, tu peux t'autoriser à bouger comme tu veux :
vas-y, libère ton énergie !

Ici, tu peux crier, sauter, lancer des objets, courir, mettre du mouvement !

Et pendant ce temps, tu es tranquillement à la maison, à l'école, à l'hôpital.

S'il s'agit de l'hôpital, tu peux laisser les soignants faire ce qu'ils ont à faire
pendant que toi, tu fais ce que tu veux dans ton endroit à toi

Stylé ! n'est-ce pas ?

Toutes ces techniques peuvent t'aider à apprendre à rester immobile.

Souviens-toi, ce n'est pas obligé de fonctionner dès le premier essai,
as-tu appris à marcher, ou à faire du vélo, ou à lire avec un seul essai ?

Tu peux en faire un jeu, on apprend toujours mieux en s'amusant.



Sébastien Durenque, médecine générale et thérapie intégrative
Membre du comité scientifique de Mon Bonheur à Moi



MON BONHEUR À MOI
Pour que les enfants fragilisés retrouvent leur quotidien