

Stress du professionnel et de l'enfant

Franck MONIER |

Le stress de l'adulte est différent de celui du tout-petit, et souvent ce dernier n'est pas en mesure de le réguler seul. Quelle que soit l'origine de son stress, le professionnel de la petite enfance doit le mettre à distance pour préserver sa spontanéité, son attention envers l'enfant. Un adulte calme, qui propose des temps pour souffler, apprend également à l'enfant à gérer son stress.

© 2013 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés

- Bien-être
- Enfant
- Professionnel de la petite enfance
- Stress

Le stress, véritable phénomène de société qui touche environ un salarié sur deux, n'épargne pas les professionnels de la petite enfance. Il est important pour eux d'en prendre conscience et d'agir dessus à double titre : pour eux-mêmes d'abord, car le stress chronique est source de pathologies multiples, et pour les personnes que les professionnels côtoient quotidiennement, notamment les enfants sous leur responsabilité, car ces derniers peuvent en être grandement affectés.

Le stress

Le mot stress est ici employé dans son sens le plus courant : « état de tension de l'organisme soumis à des contraintes », en somme, ce que chaque personne peut vivre lorsqu'elle fait face à un danger réel comme, par exemple, voir une voiture arriver très vite dans sa direction, alors qu'elle pensait traverser tranquillement (ce "stress" est intense, c'est un réflexe qui fait accélérer). Chacun est capable de réagir face au danger avec plus de force et de vitesse qu'en état de veille normal.

Biologiquement, cela se traduit par un métabolisme accéléré, des tensions nerveuses et musculaires et la sécrétion d'hormones, dont l'adrénaline et le cortisol. Cette capacité de tension de l'organisme induit donc une réactivité appropriée à certaines situations d'urgences ; elle est liée à l'histoire humaine. Aujourd'hui, l'état de stress reste utile et approprié quand il faut intervenir promptement.

Dans ces situations d'urgence, un stress "positif" permet de réagir rapidement et efficacement, de façon réflexe. Il faudra cependant veiller à maîtriser ce stress, c'est-à-dire à garder un minimum de calme ou à le retrouver rapidement pour ne pas tomber dans l'effolement.

Si les réactions de stress sont adaptées pour les dangers réels, elles ne le sont pas pour les virtuels, ceux que nous projetons ou envisageons (insécurité liée à une situation financière, à la vie familiale, ou à une relation avec un supérieur hiérarchique). En effet, aujourd'hui, une grande partie de ce que l'être humain perçoit

comme des dangers n'est pas liée à des situations de crise : il subit les événements extérieurs de façon moins intense, mais plus longue, et il a développé par rapport à eux un état de tension quasi permanent. Or dès que l'état de stress se prolonge, des désordres physiologiques s'installent. Le corps n'est pas fait pour endurer cela longtemps, et s'il peut cependant le supporter pendant des mois, voire des années, ce n'est qu'au prix d'un inconfort quasi-permanent. Cette phase est appelée la phase de résistance, elle est caractérisée par l'apparition et le développement de troubles physiques, puis psychologiques et comportementaux. Elle peut mener à l'épuisement [1].

Les pathologies dues au stress

Le stress, dans ce sens qu'il affaiblit l'organisme dans sa globalité, est un cofacteur de nombreuses maladies. Cependant, certains grands types de problèmes sont

liés à cet état de tension de façon directe :

- les troubles musculo-squelettiques (tension musculaire) ;
 - les troubles digestifs ;
 - les troubles du système immunitaire (très sensible au stress) ;
 - les troubles psychologiques et comportementaux.
- Ainsi, si l'on peut admettre que le stress occasionnel est parfois bien utile, force est de constater que le stress chronique est, lui, toujours problématique.

Les causes de stress pour les professionnels

Pour tous les métiers et en particulier ceux de la petite enfance, les causes multiples de stress peuvent être classées en plusieurs catégories :

- la charge de travail ;
- les relations au sein de l'équipe et avec les parents ;
- les frustrations qui causent des tensions ;
- le bruit et notamment les pleurs ;
- l'environnement de travail (si les locaux sont mal adaptés ou mal isolés, le manque d'espace).

Dès que l'état de stress se prolonge,
des désordres physiologiques s'installent

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Inovations avec
l'autorisation du C.F.C.

Toutes les causes de stress peuvent être externes aux personnes (contraintes réelles fixées par l'environnement) ou internes (contraintes que le sujet se fixe lui-même, souvent inconsciemment, principalement par perfectionnisme, par peur ou par conditionnement). Ainsi, le plus souvent, les causes sont un mélange de paramètres externes et internes, et c'est la façon dont chacun se laisse impacter par ces événements extérieurs qui détermine l'état de stress. C'est comme cela que l'on peut expliquer que dans certaines situations les professionnels réagissent différemment : certains s'agitent ou s'inquiètent pour "pas grand-chose", alors que d'autres prennent facilement du recul et gardent leur sérénité.

Gérer son stress : un travail sur soi

♦ **Le travail sur soi peut s'effectuer seul**, l'expérience de la vie amenant ses propres prises de conscience, mais il peut également se faire avec un coach de vie ou encore avec un thérapeute. Dans cette optique, ce sont généralement des approches corporelles, de type relaxation, qui sont utilisées. Elles permettent, d'une part, de compenser les tensions, et d'autre part, quand elles sont pratiquées régulièrement, des bénéfices sur le long terme. Ils correspondent à un changement de façon de penser, d'aborder certaines situations, voire la vie en général.

♦ **Dans toutes les méthodes de relaxation**, les mêmes bases physiologiques se retrouvent. Elles s'appuient sur la maîtrise de la respiration, qui doit être ample, calme et régulière. C'est la seule partie du système nerveux végétatif¹ que l'on peut contrôler quand on le souhaite, et elle influera sur les autres : après quelques respirations lentes, le rythme cardiaque devient plus régulier.

La seconde base essentielle consiste à porter son attention sur ses sensations corporelles, il est possible d'en explorer une en particulier (le poids de son corps sur la chaise, le sens du toucher, de l'ouïe, de la vue, ou les



© Fotolia.com/Doris Salluaine

Le stress permet de réagir rapidement en cas de risque de chute d'un enfant

sensations des battements du cœur, certains mouvements, etc.) ou plusieurs ensemble.

Se plonger dans ses sensations corporelles quelles qu'elles soient permet d'être pleinement attentif à l'instant présent. Cela a été décrit dans de nombreuses approches et depuis longtemps comme un état naturel de perception, de joie et d'activité fluide, qu'il est difficile d'atteindre par une pratique uniquement mentale. Il s'agit d'accepter pleinement la réalité alors que les désirs et les conditionnements l'éloignent souvent, amenant le stress. Ainsi, il est possible d'être grandement aidé dans la prise de conscience de sa propre présence et de son interaction avec le monde extérieur, en portant attention aux sensations corporelles.

Le philosophe d'origine indienne Jiddu Krishnamurti décrivait très bien le mécanisme de pensée qui s'agit et génère le stress : « *Nous cherchons toujours à jeter*

Note

¹ Le système nerveux végétatif gère toutes les fonctions automatiques du corps.

Encadré 1. Une situation en crèche

« Lors d'un séjour dans une crèche collective, j'observe un groupe d'enfants de deux ans et demi qui, après avoir fini un atelier pâte à modeler, va se laver les mains. Le lavage des mains, qui se fait avec un petit lavabo à trois places, devient vite un jeu où les enfants expérimentent les différentes façons de manipuler et de créer des jets d'eau. Ils s'éclaboussent, regardent les gouttes couler sur leur tablier en plastique et rient aux éclats. Concentré sur son "nouveau" jeu, un des enfants, sollicité à plusieurs reprises par une professionnelle, ne l'entend pas et continue à jouer. Voyant l'agacement de la professionnelle, et voulant comprendre pourquoi celle-ci insiste autant, je lui demande pourquoi l'enfant doit la suivre. La professionnelle m'explique que cela fait partie du projet et que tous

les enfants doivent "faire" quelque chose dans la journée, et le petit garçon qui jouait à l'eau n'avait encore rien fait... » [3]

La formatrice explique par la suite son point de vue : jouer à l'eau avec ses camarades n'est pas ne rien faire, bien au contraire, c'est explorer les possibilités de jeu avec l'eau, et partager spontanément un temps de convivialité et de collaboration.

Cette situation montre clairement comment les attentes et les conditionnements, et parfois même un très bon objectif pédagogique, peuvent mener à l'agacement, instaurer de la tension dans la relation et faire passer à côté de l'instant présent. Le seul qui peut permettre d'aller vers l'enfant, d'aller vers les objectifs tout en étant en relation avec lui, même si c'est d'une façon totalement imprévue.

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.



© Fotolia.com/Misra

Le calme de l'adulte permet à l'enfant d'apprendre à se calmer.

du stress et en relaxation pour les enfants, proposées par son relais d'assistantes maternelles (RAM) : « Les enfants adorent cela, dès que je dis "on fait zen", ils courent chercher les tapis ou leur doudou ! Ils sont heureux, le disent et je le vois à leurs yeux. Je tire les rideaux et je leur mets un fond de musique : les bruits de la forêt ou des sons qu'ils doivent découvrir, ou bien on prend des balles en plastique et je leur demande de les faire rouler sur leur corps sans les faire tomber. On fait aussi des respirations ou des vocalises, car ils aiment bien ça ! Parfois c'est eux qui me demandent, et ils savent un peu le faire tout seul. Dès qu'un enfant est trop excité ou trop fatigué, je lui propose de prendre un tapis et de faire un moment de calme. J'utilise également tout cela pour moi et je dors beaucoup mieux depuis. »

Ces temps calmes peuvent être proposés tout au long de la journée, de manière organisée ou spontanée. Pour cela le professionnel a besoin de maîtriser certains outils et de s'adapter, de se laisser guider par les enfants et par ses propres intuitions sur ce qui leur convient à ce moment-là. Ces moments de détente et de respiration ne sont donc pas figés ni dans la forme, ni dans le temps. Ils donnent de surcroît au professionnel l'occasion d'exercer sa créativité, source essentielle de satisfaction.

Gérer son stress et après ?

Si la science moderne étudie le stress depuis les années 1940, les travaux scientifiques de référence sur le

bien-être sont, eux, beaucoup plus récents. Ils ont permis, d'une part, de définir le bien-être comme un « état de santé, de bonheur, de créativité, de vitalité et de satisfaction de la vie, qui est plus que la présence d'émotions positives et l'absence d'émotions négatives ; c'est un état intérieur de calme, de conscience de soi-même et d'acceptation de soi qui se réalise à travers une relation harmonieuse entre ses émotions, ses pensées et ses actions » [5] et, d'autre part, d'en déterminer les principaux fondements. Ils nous apprennent que le bien-être a trois principales dimensions, correspondant à différents traits de caractère que l'on peut faire évoluer significativement : augmenter son autodétermination (aptitude à contrôler, réguler et adapter ses comportements pour faire face à une situation en accord avec ses valeurs personnelles), augmenter sa coopération (progresser en sociabilité, en empathie, en tolérance, en serviabilité) et augmenter sa transcendance (compréhension intuitive d'aspects élevés de l'humanité, comme l'humanisme, l'éthique, l'art et la culture, par exemple). ▶

Références

- [1] Selye H, Bensabat S (dir). Stress. De Grands spécialistes répondent. Paris: Hachette; 1980.
- [2] Krishnamurti J. Réponses sur l'éducation. Paris: Bartillat; 2006.
- [3] Valentim S. Apprentissage de quoi s'agit-il chez le tout-petit ? Métiers de la petite enfance. 2012;192:11.
- [4] Guéguen C. Que savons-nous actuellement sur le développement du cerveau de l'enfant. Métiers de la petite enfance. 2012;18(183):16-22.
- [5] Cloninger CR. Feeling Good. Oxford: Oxford University Press; 2004.

Déclaration d'intérêts :
l'auteur déclare ne pas avoir
de conflits d'intérêts en relation
avec cet article.

L'auteur

Franck MONIER
Formateur pour adultes en
gestion du stress
Lauriane Formations,
4 place Maréchal-Joffre,
69230 Saint-Genis-Laval,
France
f.monier@lauriane-formations.
com

un pont entre ce qui est et ce qui devrait être ; et par là donnons naissance à un état de contradiction et de conflit où se perdent toutes les énergies. » Il décrivait de même l'importance de la présence et de l'attention totale et sans conflit à l'instant présent : « *Y a-t-il une façon de vivre sans aucune contrainte, sans aucun conflit, sans la discipline du conformisme ? [...] je ne peux découvrir ce que signifie vivre sans conflit que si je peux observer ce qui se passe en ce moment. Cette observation n'a rien d'intellectuel ou d'émotionnel. C'est une perception aiguë, claire et exacte dans laquelle il n'y a pas de dualité. Il n'y a que le réel et rien d'autre.* » [2] Les enfants ont cette capacité spontanée à être dans l'instant présent et c'est dans cet état que doit être un professionnel de la petite enfance (encadré 1, [3]). S'il peut avoir des objectifs ou des préoccupations particulières, il est primordial qu'il soit avant tout à ce qui se passe réellement, même si ça n'est pas toujours facile.

Stress de l'adulte et stress de l'enfant Mécanismes du stress

Pour mieux comprendre le stress, les différences entre le fonctionnement de l'adulte et celui de l'enfant ainsi que leurs interactions, il est nécessaire d'approfondir certains mécanismes biologiques.

✦ **Le cerveau (ou système nerveux central) "communiqué" avec tous les organes par les nerfs**, en particulier pour réguler toutes les fonctions végétatives : respiration, rythme cardiaque, digestion, etc. Il s'agit du système neurovégétatif qui se divise en deux branches de nerfs : le système nerveux sympathique et le système nerveux

parasympathique. Le système nerveux sympathique est celui qui est sollicité en situation de stress, il permet d'accélérer. Il augmente le rythme cardiaque et le rythme respiratoire, et commande aux glandes surrénales la sécrétion d'adrénaline. Pendant son activation, la digestion est bloquée. Le système nerveux parasympathique est antagoniste au sympathique, il ralentit le cœur et le rythme respiratoire, permet à la digestion d'avoir lieu, et peut activer les glandes lacrymales.

✦ **Les mesures de cohérence cardiaque montrent que l'état optimal est un équilibre des deux systèmes**, et l'on comprend bien que, si c'est le cas, l'homme peut réagir de façon adéquate aux événements de la vie en s'y adaptant, ce qui n'est pas le cas s'il est en stress chronique (système nerveux sympathique fortement sollicité) ou bien dans un état de demi-sommeil postprandial (système nerveux parasympathique). Ainsi, l'adulte sait réguler son état intérieur et peut apprendre

à le faire plus finement et en situations d'urgence (en apprenant à maîtriser sa respiration, par exemple, car l'inspiration stimule le système nerveux sympathique et l'expiration le système nerveux parasympathique).

✦ **Le petit enfant ne peut pas encore en faire autant**, car son néocortex, partie du cerveau qui change fortement avec les apprentissages, qui est à l'origine de la conscience de soi, de la réflexion, de la créativité et qui régule les zones plus archaïques du cerveau comme celles qui gèrent les émotions, n'est pas mature. De plus, si le système nerveux sympathique est opérationnel dès la première année de vie, le système nerveux parasympathique, lui, ne commence à se mettre en place qu'à partir de la deuxième année. C'est ce qui explique que l'enfant se mette à pleurer après une stimulation trop forte ; il y a comme une compensation d'un système à l'autre, mais sans passer par l'équilibre et sans maîtrise possible. Ces deux facteurs aident à comprendre, en grande partie, le peu de contrôle que les enfants ont sur leurs émotions [4].

L'importance d'instaurer des temps calmes

C'est donc petit à petit et au contact de l'adulte qui sait garder ou retrouver son calme, que l'enfant apprendra à le faire. Consoler un enfant angoissé permet à son système nerveux de se réguler, le contact affectueux étant très important. Ainsi, s'il faut au bébé lors d'une grosse

frayeur quelques minutes dans les bras de l'adulte pour être à nouveau bien, vers l'âge de 3 ans quelques secondes suffisent. L'enfant avance progressivement vers l'au-

Les enfants ont cette capacité spontanée à être dans l'instant présent et c'est dans cet état que doit être un professionnel de la petite enfance

tonomie pour finir par réussir à le faire tout seul.

✦ **Le calme de l'adulte est primordial**. Cela se vérifie d'ailleurs lors de certaines chutes où le petit enfant regarde sa réaction avant de se mettre à pleurer si celui-ci s'affole ou de repartir comme si de rien n'était s'il lui adresse un regard serein.

✦ **S'il est essentiel que de nombreuses activités soient tournées vers la découverte du monde qui l'entoure**, il n'en est pas moins important que d'autres soient orientées vers une découverte de lui-même et de ses perceptions. Ces secondes activités peuvent être parfois négligées par des adultes peu attentifs pour eux-mêmes à l'importance de la conscience de soi et de l'aspect corporel. Les enfants ont besoin et apprécient des séances de relaxation et d'immersion dans leurs sensations corporelles.

☒ **Témoignage de Marie-Douce**, assistante maternelle qui a suivi des formations en gestion

exercice

Respirer et se détendre à tout moment de la journée

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Innovations avec l'autorisation du C.F.C.

Charlotte GIUDICELLI
Éducatrice
de jeunes enfants

Crèche La clé des champs,
120 route de Versailles,
91160 Champlan, France

La respiration est une fonction essentielle de notre organisme. Elle influence notre bien-être, notre concentration et notre attention aux autres. Des outils simples, à la portée de tous, peuvent être mis en place dans un établissement d'accueil de jeunes enfants, afin de prendre conscience de sa respiration et de l'utiliser pour se détendre au quotidien.

© 2017 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - bien-être ; écologie ; prévention des risques psychosociaux ; respiration

Travailler en établissement d'accueil de jeunes enfants (EAJE) demande au professionnel une attention constante, une grande réactivité, une capacité d'écoute et une adaptabilité. Ces éléments engendrent du stress qui peut se traduire par de la fatigue, des maux de dos, des tensions au niveau des cervicales et des épaules, des tendinites, etc. Par ailleurs, la vie en EAJE soumet les défenses immunitaires à rude épreuve.

Éducatrice de jeunes enfants en EAJE, une démarche personnelle

m'a fait découvrir les bienfaits de la respiration, des postures de yoga, de la sophrologie, de la relaxation et de l'automassage.

Au quotidien, ces techniques aident à la gestion du stress. Les résultats sont visibles, avec une présence physique et psychique de meilleure qualité, tout en sachant repérer les signes avant-coureurs de fatigue ou de douleur.

Prendre soin de soi

◆ Dans les EAJE, les enfants sont au centre de nos préoccupations. Les pratiques professionnelles,

l'environnement et le mobilier sont pensés pour répondre à leurs besoins, tout en prenant en compte l'individuel dans le collectif. La qualité de l'accompagnement du jeune enfant par les professionnelles est primordiale.

◆ Pourtant, pour prendre soin des autres, il est important de prendre soin de soi. La qualité de l'accompagnement au quotidien n'en sera que meilleure.

Ainsi, il est essentiel que les locaux comprennent une salle de repos pour le personnel, suffisamment grande et confortable, avec un équipement permettant de se ressourcer.

Une initiative personnelle

Avec le soutien de ma direction, j'ai mis en place une "séance bien-être" pour le personnel de la structure, afin de travailler sur des techniques de respiration et faire prendre conscience à mes collègues de l'importance de la respiration et de son influence sur notre corps et notre esprit.

◆ Ces techniques sont inspirées de la sophrologie et du yoga. Elles ont pour objectif d'induire une détente physique et psychique. Elles favorisent le calme et le lâcher-prise. Les respirations sont accompagnées de l'évocation d'images et/ou de sensations positives de détente.

Adresse e-mail :
chacha1987@hotmail.fr
(C. Giudicelli).



Savoir utiliser sa respiration est source de bien-être au quotidien.

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

Encadré 1. Exercices de respiration

◆ Respiration abdominale

- **Objectif** : récupérer, induire le calme, se détendre pour gérer son stress.
- **Pratique** : dans une posture confortable, posez une main sur le ventre pour sentir le mouvement de la respiration. À l'inspiration, gonflez votre ventre comme un ballon ; à l'expiration, ramenez votre nombril vers la colonne vertébrale (votre ventre se dégonfle). Faites trois respirations abdominales et observez la détente s'installer, vos épaules se relâcher.
- **Sensation** : si vous le faites quelques minutes, vous observerez qu'au fur et à mesure, vos respirations deviennent plus profondes.

◆ Respiration thoracique (ou soufflet thoracique)

- **Objectif** : faire de la place pour la respiration et pour le souffle.
- **Pratique** : posez vos mains sur vos côtes et veillez à ce que votre respiration se fasse à ce niveau : les côtes se soulèvent et s'abaissent au rythme de la respiration. Pour mieux comprendre ce qui se passe, il est possible de débiter cette respiration les poings serrés sur le plexus solaire, au niveau du sternum. À l'inspiration, ouvrez les bras comme si vous ouvriez des volets sur un paysage de verdure. Faites ce mouvement trois fois de suite, à votre rythme. Fermez les yeux pour visualiser le paysage qui s'ouvre à vous.
- **Sensation** : votre respiration est plus ample.

◆ Respiration complète

- **Objectif** : gérer ses émotions, calmer le mental et diminuer le stress.
- **Pratique** : il s'agit de décomposer la respiration en trois parties : abdominale, thoracique et claviculaire. Lors d'une inspiration, gonflez le ventre, puis la cage thoracique et enfin les clavicules. Pendant une expiration, laissez vos clavicules

s'abaisser, vos côtes se serrer, et votre ventre se dégonfler. Répétez cette respiration trois fois, en fermant les yeux si besoin.

- **Sensation** : vous ressentez une détente physique et mentale.

◆ Micro-sieste

- **Objectif** : récupérer. La micro-sieste n'est pas une sieste à proprement parler, mais un enchaînement respiratoire qui donne l'impression d'avoir dormi. Elle est utilisée par les navigateurs.
- **Pratique** : adoptez une respiration abdominale, dans une position confortable et pendant quelques minutes. À l'inspiration, comptez jusqu'à trois, à l'expiration, comptez jusqu'à 6.

◆ Palmage sur les yeux

- **Objectif** : évacuer les tensions de la région des yeux.
- **Pratique** : frottez les mains l'une contre l'autre jusqu'à échauffement puis posez une main sur chaque œil. Laissez-les quelques secondes.
- **Sensation** : la chaleur se propage et la détente s'installe au niveau de vos yeux.

◆ Éventails

- **Objectif** : détente des bras, des épaules et de toutes les tensions qui s'y trouvent. Bon exercice pour gérer ses émotions.
- **Pratique** : inspirez en levant les bras sur les côtés, bloquez la respiration, secouez les mains comme des éventails et expirez en relâchant les bras. À réaliser trois fois. Faites une pause entre chaque pour ressentir et laisser la détente s'installer. À la troisième expiration, imaginez que vous évacuez vos tensions.
- **Sensation** : peut-être ressentirez-vous des fourmillements au niveau des épaules et de la nuque. Un relâchement est palpable au niveau des épaules et des bras.

Ces dernières sont associées à la production des hormones de détente¹.

En d'autres termes, le cerveau et le corps se rendent disponibles aux images et aux messages entendus ou pensés. Ces différentes techniques ne demandent aucun matériel et sont utilisables à tout moment de la journée.

Cette relaxation s'est déroulée au cours de trois séances pendant des temps de réunions, permettant à toute l'équipe d'y participer.

Déroulement d'une séance

◆ **Installées dans une position confortable** (assise ou allongée avec les jambes repliées), les professionnelles veillent à adopter une respiration au niveau abdominal (bas du ventre) pendant quelques minutes, puis décrivent ce qu'elles ressentent. Ensuite, elles font en

sorte de respirer au niveau thoracique, pendant quelques minutes, et commentent également leur ressenti.

Enfin, elles associent ces deux respirations en une respiration dite "complète" (ventre, thorax, clavicules), dans un rythme conscient et lent, en imaginant une vague qui arrive sur le sable et se retire (encadré 1).

◆ **À la fin de la séance**, une fiche leur est remise contenant les différents exercices respiratoires réalisés ensemble. Il leur est proposé, durant 30 jours, de pratiquer quotidiennement l'un de ces exercices, chez elles ou sur le lieu de travail, afin de l'intégrer comme une nouvelle habitude.

◆ **Cette séance a suscité une première prise de conscience** pour la plupart des professionnels, dont l'objectif était d'adopter l'exercice au quotidien. Les retours ont

été positifs et elles parviennent à gérer mieux leur fatigue.

Conclusion

Savoir utiliser sa respiration est source de bien-être au quotidien. La sophrologie est une technique utilisant la respiration comme moyen de reconnecter le corps et le psychisme. Son travail s'effectue au niveau du subconscient dans l'optique de lui transmettre des messages positifs et de se recentrer sur soi. Elle peut devenir un art de vivre, une habitude. En d'autres termes, son objectif est de rendre l'individu plus serein dans chaque instant de sa vie, en facilitant la gestion de son stress.

Les techniques de respiration ont toute leur place en EAJE aussi bien pour les professionnels que pour les enfants. Elles permettent de renouer avec soi, dans notre monde hyperconnecté. D

Note

¹ Comme la sérotonine, l'endorphine et l'ocytocine.

Pour en savoir plus

- Binay F. 121 astuces de sophrologie et autres petits bonheurs, pour une pratique facile au quotidien. Paris: Le Souffle d'Or; 2014.
- diva-yoga.com
- Servan-Schreiber F. 3 Kifs par jour. Paris: Marabout; 2014.

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.