

« Gérer le stress de nos enfants grâce au Coaching Holistique »

Les sources de stress chez les enfants, comme pour les adultes d'ailleurs, ne sont pas les mêmes et elles diffèrent d'un individu à un autre.

Pour un enfant, les différentes causes peuvent être :

- Une situation nouvelle ou imprévue (déménagement, changement d'école, de nounou...)
- Une perte de contrôle comme une séparation des parents ou encore la maladie.
- Ego qui se sent menacé (parler seul devant la classe, la violence...)
- Environnement peu propice au calme (télé allumée, pas d'intimité, beaucoup de bruit à la maison...)

Comme pour les causes, les symptômes se traduisent de différentes façons :

- Fortes réactions émotives
- Problèmes de concentration
- Anxiété à la séparation
- Repli sur soi et l'isolement
- S'inquiète de l'avenir, anticipe chaque action de la journée
- Difficultés d'endormissement, troubles du sommeil, cauchemars répétitifs
- Difficultés d'apprentissage
- Relation à la nourriture particulière (mange très vite, en plus grande quantité, grignotage [...])

Il n'est souvent pas évident d'identifier la cause du stress chez un enfant car parfois lui-même est incapable de l'exprimer ou n'en a tout simplement pas conscience.

Le coaching holistique permet une amélioration de l'état de stress grâce à différentes techniques qui permettent de travailler sur plusieurs plans : mental, émotionnel, spirituel et physique.

• Comment :

En agissant contre le stress dans toutes les dimensions de l'être.

En accompagnant les parents et l'enfant à s'exprimer grâce à des outils issus C.N.V. (Communication non violente), de la Gestalt ou de l'hypnose. J'ai remanié certaines techniques pour les enfants au travers du jeu, du sensoriel, de la méditation ou encore de l'art... Afin de faciliter le relâchement du poids du stress et des émotions de manière plus ludique.

Toutes ces techniques permettent de mettre en lumière des comportements dont nous n'avons pas conscience et qui jusque-là pouvaient induire davantage de stress à nos enfants.



Téléphone : 06 76 75 16 10
Mail : caroline.realcoaching@gmail.com
www.realcoaching.fr



Il me tenait à cœur de vous proposer quelques outils intéressants afin de vivre avec votre enfant des moments de bien-être, de recentrage et de partage.

Le simple fait que l'enfant se sente accompagné dans ce qu'il vit, a un fort pouvoir résilient, rassurant et contribue fortement à réduire son stress.

- **LES BOUTEILLES SENSORIELLES**

Selon l'âge, les exercices seront à adapter mais certains peuvent convenir à tout âge et l'un de mes préférés est de s'allonger sur le dos, au sol avec votre enfant et de manipuler avec lui des bouteilles sensorielles. (Vous trouverez des tutos faciles à réaliser sur internet) Jolies, colorées et scintillantes elles sauront apaiser et vous transporter dans des moments intenses de contemplation.



- **LE SABLE KINETIC**

Véritablement la matière la plus déstressante au monde... un sable qui ressemble étrangement à du sable mouvant et qui se sculpte sans être mouillé !

N'avez- vous jamais éprouvé un état de bien être à simplement plonger vos mains dans le sable fin ? Laissé aller vos pensées à cet instant sensoriel ?

A tester d'urgence pour petits et grands...

- **L'ACCOMPAGNEMENT AU SOMMEIL**

Lorsque bébé a moins de 2 ans, le cododo est la manière la plus rassurante pour endormir son enfant. Si pour diverses raisons qui vous sont propres, vous ne souhaitez pas pratiquer le « cododo », je vous propose cette alternative qui se fait tous les jours en crèche, avant tout pour des raisons de sécurité évidentes mais très rassurante de mon point de vue :



« **L'accompagnement au sommeil** »

Si votre enfant présente des difficultés à l'endormissement (angoisses, stress, peurs, se relève plein de fois ou que son sommeil est perturbé par des cauchemars, des réveils nocturnes...) c'est la solution la plus résiliente pour lui-même.



Téléphone : 06 76 75 16 10
Mail : caroline.realcoaching@gmail.com
www.realcoaching.fr



En effet, il suffit simplement de vous asseoir près de votre enfant sur une chaise confortable ou sur un coussin au sol et juste « être présent ». N'ayez aucune crainte quant à la prise d'une mauvaise habitude, quand il se sentira suffisamment en confiance pour aborder le sommeil seul, sans angoisse et sans stress il le fera de lui-même.

Le sommeil peut-être une source de stress très grande pour un enfant, il se retrouve seul, dans le silence, la pénombre...ils ont radicalement peur de s'endormir car pour eux, ce peut être comme « mourir ».

Et ce peut-être également une source de stress pour vous, chaque soir, à devoir gérer les crises, le rassurer alors que vous avez sans doute besoin de temps pour vous-même.

Cette ambiance est très propice à la discussion et à la confiance. Vous serez très surpris de ce qu'il pourra vous dire et c'est souvent lors de ces moments qu'il exprimera (selon son âge) ses tracas, ses peurs, ses angoisses...

Pour rejoindre la dimension sensorielle, vous pouvez lui proposer un message qui facilitera le lâcher prise et contribuera au relâchement de son corps. Pour les plus petits, les massages permettent l'acquisition du schéma corporel (mon corps, mes bras, mon visage...)

- **LA COHERENCE CARDIAQUE**

« Le concept de la cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neurocardiologie. Elle est apparue aux Etats-Unis, il y a une vingtaine d'années, et son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath. Il a notamment été montré que cette méthode a de nombreux bénéfices sur la santé. Elle joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Son application permet aussi parfois de s'affranchir d'anxiolytiques et/ou d'antidépresseurs. » (source ifemdr.fr)



Il s'agit d'exercices de respiration qui permettent d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété grâce à des capteurs et un logiciel bio-feed back mais aujourd'hui il existe beaucoup de vidéos sur YouTube faites pour la cohérence cardiaque. Elles sont plus accessibles, relativement intéressantes et suffisantes. De plus, il existe des formats pour enfants, alors pourquoi pas le faire en famille !



Téléphone : 06 76 75 16 10
Mail : caroline.realcoaching@gmail.com
www.realcoaching.fr

