

L'interview de Sandrine Pfoh, sophrologue

Sandrine Pfoh, intervenante au sein du multi-accueil et du Centre de loisirs Jean Coiffier, a mené plusieurs séances qui s'articulent autour des émotions et se déroulent de manière ritualisée et ludique.

Question de Louane M. 8 ans :

En quoi consiste la sophrologie ?

Sandrine Pfoh :

La sophrologie veut dire science de l'harmonie du corps et de l'esprit. Cela consiste à trouver un équilibre entre la tête, le cœur et le corps. Mon métier c'est d'aider les gens à prendre conscience qu'on peut se servir de son corps pour son bien-être.

Question de Clara M. 7 ans :

Comment se déroule une séance ?

S. P. : À chercher la façon dont on peut aider les gens. Il existe par exemple la relaxation dynamique : utiliser son corps tout en faisant attention à la respiration pour se détendre. Je raconte des histoires dans lesquelles les gens se projettent afin d'être apaisés. On utilise ainsi la respiration et le mouvement du corps.

Question de Louane M. 8 ans :

Y a-t-il une différence entre la pratique avec les enfants et les adultes ?

S. P. : Oui, car avec les enfants la pratique est plus ludique, avec l'usage du jeu par exemple. C'est à dire des supports comme des cartes, des pailles, des plumes pour travailler la respiration. La paille peut permettre de souffler notre colère et la plume de retrouver son calme par le toucher.

Question de Elliott P. 25 ans :

Est-ce que ces séances sont réservées à des personnes souffrantes ou peuvent-elles être bénéfiques à tous ?

S. P. : Souvent les enfants qui arrivent au cabinet viennent pour des problèmes de troubles du sommeil ou de stress. C'est souvent une problématique émotionnelle. C'est un travail avec l'enfant et les parents ! On ne peut pas deviner ce que l'autre ressent, il est donc primordial de s'exprimer, et pas uniquement chez l'enfant. Tout le monde doit dire comment il se sent pour pouvoir échanger librement autour des émotions.

Mairie de Grand-Couronne
Pôle des temps de la jeunesse
02 32 11 53 53

(prochain N° mars 2022)

WWW.GRAND-COURONNE.FR
@GRANDCOURONNEMAVILLE



MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité



76
SEINE-MARITIME

N° 1
Décembre 2021
Trimestriel

L'info parentalité



Les bonnes pratiques, les bons gestes !

Le développement de l'enfant : ne grillons pas les étapes !

La position debout et la marche du tout petit représentent une grande acquisition motrice tant attendue et félicitée par l'entourage. Un pas de géant vers le monde de l'adulte et l'indépendance... Pourtant, une fois acquise, nous aurions tendance à oublier à quel point elle est l'aboutissement de plusieurs étapes motrices fondamentales.

Le retournement sur le dos

Le retournement permet au bébé d'accéder à la position ventrale. Le bébé peut maintenant se soulever sur les avant-bras, puis sur les bras. Ainsi, il muscle son dos.



Le rampé

Souvent le bébé recule avant d'avancer. Il pousse davantage sur les bras. Mais très vite il apprend à pousser avec ses pieds. C'est encore une étape qui lui permet de muscler ses membres.



La position assise

Il est important que le tout-petit s'installe dans cette position volontairement. Il y a là, pour lui, un nouvel équilibre à trouver et avoir une bonne tenue du dos. Il se développe de façon autonome.



Le quatre pattes

La position assise et à quatre pattes sont liées. Certains enfants font du quatre pattes avant de savoir s'asseoir et inversement. D'autres s'assoient mais préfèrent poursuivre le déplacement en rampant. Le quatre pattes présente l'avantage de trouver la position à genoux qui lui permettra ensuite de se mettre debout.





La position debout

Il faut du temps pour passer à la position debout. C'est un véritable exploit de parvenir à la synchronisation de ses mouvements et ses prises d'appuis. Une fois debout, il faut encore trouver l'équilibre pour se déplacer le long des meubles en conservant ses appuis.

La marche

L'envol vers l'autonomie !
La marche est la continuité des apprentissages et des expérimentations. Apprendre à marcher revient également à apprendre à tomber. Il est donc important qu'il agisse seul sur son propre corps et son propre environnement.

Bébé découvre la motricité !



À même le sol ou sur le tapis, le bébé évolue, libre dans ses mouvements en toute sécurité.



Avec l'intérêt et l'encouragement de l'adulte, l'enfant ose aller plus loin dans ses expérimentations.

La position debout

Le youpala : une fausse bonne idée !

Bien souvent les parents sont impatients de voir leur bébé faire ses premiers pas. Pour favoriser la marche, le youpala peut apparaître comme la solution. Pourtant, celui-ci n'est pas un jouet comme les autres et il est fortement déconseillé par l'alliance européenne pour la sécurité de l'enfant.



Les principaux dangers du youpala

- Un basculement du trotteur avec une chute et une possibilité de choc au niveau de la tête. La cause des chutes: les marches d'escalier, une pente, un obstacle, une roue du trotteur qui se coince dans un meuble...
- Dans son trotteur le bébé est à une hauteur plus importante que d'habitude. En attrapant ou en tirant sur les objets, il risque de se les renverser sur lui-même.

car il ne le voit pas. Les expériences corporelles sont alors très pauvres.

- Se déplacer en permanence sur la pointe des pieds entraîne des déformations. Le bébé ne parvient pas à mesurer les efforts nécessaires à son déplacement.

Perception de l'environnement erronée.

Les déplacements en Youpala affectent la perception de l'espace. Le bébé n'a plus de notion de repérage spatial fiable. Le youpala ne présente aucun intérêt dans l'acquisition de la marche. C'est au sol que l'enfant améliore son développement moteur. Laissons le bébé découvrir par lui-même comment mettre un pied devant l'autre.

Impacts sur la posture et l'acquisition de la marche

- Le youpala ne favorise pas la marche. Il n'exerce pas son équilibre puisqu'il est tenu dans un harnais.
- Le bébé ne peut explorer son corps