Animation : « Prendre les commandes de son corps »

**Dès 3 ans**, on peut faire prendre conscience à l'enfant qu'il est capable de "commander à son corps". En effet, spontanément, l’enfant monte l'escalier en tapant des pieds. Mais on peut l’amener à faire autrement.

"Et si on essayait de monter l'escalier comme un papillon ? C'est tout léger, un papillon, ça ne fait pas de bruit : est-ce qu'on va pouvoir faire comme lui ?"

L'adulte donne l'exemple. L'exercice devient un jeu.

"Tu vois, tu es grand ! Tu es tout à fait capable de commander à tes pieds de ne pas faire de bruit... C'est bien ! "

Bien sûr, il faudra renouveler l'exercice, et souvent le rappeler, s’exercer dans diverses situations. Ainsi, au fur et à mesure qu'il grandit, l’enfant acquiert progressivement une certaine maîtrise de lui-même.

Commander à ses pieds de marcher sans bruit, déplacer une petite chaise, poser un objet sur la table sans qu'on l'entende, ranger les jouets, fermer une porte sans la faire crier, mettre le couvert, etc. Dans tous les cas, l'adulte donne l'exemple : « c'est possible, et si on y arrive, c'est le signe qu'on est grand. »

Dans un deuxième temps, amener progressivement l'enfant à ce que soit une règle à respecter : c'est tellement mieux de ne pas "abîmer le silence".

L'apprentissage de la maîtrise de soi est d'une importance capitale.

Dès l'âge de 4 ans, parfois même avant, l'enfant est capable de prendre conscience qu'il est corps et esprit : le corps, c'est ce qui se voit ; l'esprit, ce qui ne se voit pas.

Mais qu'est-ce qui est le plus important ? Est-ce le corps, qui se voit, ou l'esprit, qui ne se voit pas ? Lorsque l'enfant a pris conscience de cette réalité, il est en mesure d'apprendre à commander à son corps. On commence par des gestes ponctuels :

Qui est-ce qui commande à mon corps ? C'est MOI, avec mon esprit : je peux lui faire faire ce que je VEUX. C'est mon esprit qui commande à mon corps.