

Comment être rassuré sur l'état émotionnel de mon enfant grâce à
la thérapie du jeu de sable ?

Je ne sais pour vous, mais moi, quand je suis devenue maman, j'aurais bien aimé avoir le mode d'emploi livré dans les couches !

Dans mon cabinet de consultation, je reçois beaucoup de parents.

Certains s'inquiètent beaucoup, d'autres perçoivent que leur enfant ne va pas aussi bien que d'habitude et ne savent pas pour quelles raisons. Il y a aussi les problèmes liés à l'éducation : il n'écoute pas et est agressif. Les difficultés relationnelles : les éternelles disputes. Les problèmes de propreté : encoprésie, énurésie. Les enfants qui détestent l'école et ne veulent pas travailler avec toutes les inquiétudes que cela génère. Les enfants qui sont victimes de harcèlement... Enfin, vous êtes parents, vous voyez de quoi je parle 😊

N'ayant pas eu le mode d'emploi dans les couches et ce n'est pas faute d'avoir cherché, j'ai voulu créer ma boîte à solutions au travers de différentes techniques thérapeutiques.

L'une d'elle que j'affectionne tout particulièrement est la thérapie du jeu de sable ! Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore ce merveilleux outil, laissez-moi vous l'expliquer en quelques mots.

En quoi consiste la technique ?

Visualisez un grand bac de sable avec des milliers de figurines et de petits objets symboliques placés à votre disposition, sur des étagères. Une véritable caverne d'Ali Baba. Chaque étage correspondant à une catégorie ou une thématique.

Le coach ou thérapeute demande à la personne selon les besoins ou la problématique de représenter en trois dimensions dans le sable :

- Sa famille et la représentation qu'il a de lui-même
- Ses problèmes relationnels à l'école ou dans la famille
- Son univers scolaire ou ses difficultés scolaires
- Sa difficulté, ses peurs et angoisses

La personne représente son monde personnel en modelant et en sculptant le sable, les figurines et objets représentant les forces agissantes qui sont en lui. Les mains font le pont entre notre monde intérieur, l'inconscient et notre monde extérieur, le conscient. Les difficultés, les angoisses, prennent ainsi une forme matérielle et deviennent visibles. La problématique se trouve donc à l'extérieur de soi, ce qui favorise la prise de recul et la dissociation c'est-à-dire l'observation neutre et la gestion des émotions. Dans le jeu de sable, on agit surtout et on évite les interprétations rationnelles immédiates. C'est par le questionnement ouvert et neutre que le coach ou thérapeute analyse avec l'enfant ou la personne les différents éléments de la représentation.

Dans le contexte actuel et avec la crise du coronavirus, nos vies ont été totalement bouleversées et parfois des difficultés liées au confinement sont apparues. De nombreuses personnes sont stressées, certains parents frôlent le burn-out et sont moins patients que d'habitude.

Nous sommes adultes et nous avons normalement plus de facilités pour exprimer nos émotions, nos besoins. Mais quand est-il de nos enfants ? Alors comment faire pour savoir si notre enfant va bien ?

La thérapie du jeu de sable est formidable pour pouvoir analyser une situation et notre état émotionnel intérieur.

Pour qui ?

Pour les enfants, les adolescents et les adultes qui sont trop dans le mental comme les personnes à haut potentiel.

Pour quoi ?

Le plus important selon moi, quand nous sortirons de cette crise, c'est notre équilibre émotionnel. Le nôtre et celui de ceux qu'on aime.

Tout d'abord, parce que le stress et l'anxiété diminuent notre immunité. Et qu'en cette période, plus vous êtes serein, plus votre corps reste en bonne santé.

Ensuite, parce qu'un enfant inquiet et en insécurité ne peut tout simplement pas apprendre et grandir correctement.

Au travers de mon expérience, j'ai été particulièrement interpellée par le jeu de sable d'une fillette d'une dizaine d'année qui souffrait d'un stress aigu qui lui causait des insomnies. Dans son bac, se trouvait un pont, un monsieur pas sympathique, deux fillettes et une camionnette blanche. Vous voyez de quoi et de qui je parle ? Je me suis demandée comment cette enfant pouvait déposer dans le bac, un événement qu'elle n'avait pas connu. Tout simplement parce qu'en croyant bien faire, sa maman lui avait expliqué l'histoire et que son petit cerveau avait enregistré : extérieur égal danger ! La jeune fille ayant déposé les sources de son stress dans le bac, il a ensuite été facile de pouvoir intervenir pour qu'elle retrouve sa sérénité. Bien entendu, inutile de nous culpabiliser. En tant que parents nous essayons généralement de faire pour le mieux pour nos enfants.

Alors, si jamais vous avez besoin d'un petit coup de pouce et du mode d'emploi de votre enfant, je me ferais un plaisir de vous recevoir pour une consultation. Au vu des événements, l'enfant portera des gants et un masque et les figurines seront désinfectées entre chaque séance. Le sable sera également mis de côté dans un sac de décontamination durant 8 jours.

Pour de plus amples informations, merci de consulter le site : <http://www.solution-coaching.be/>

Prenez soin de vous et de votre bien le plus précieux, votre famille.