



5 gestes simples pour apaiser votre enfant

Un petit guide gratuit pour les parents, à pratiquer
à la maison, en quelques minutes.

Par Fée · Fée moi signe

BIENVENUE

Avant de commencer

Dans mon travail, je reçois beaucoup de parents qui me disent : « Mon enfant est agité, il dort mal, il a du mal à se calmer. Je ne sais plus comment l'aider. »



Si c'est votre cas, ce guide est pour vous. Les gestes sont courts, se font à deux, et ne demandent rien de spécial. Les enfants adorent ça, parce que c'est un moment rien qu'à eux avec vous.

Comment l'utiliser :

- Lisez les gestes une première fois sans rien faire.
- Choisissez celui qui correspond le mieux à votre enfant, et proposez-le comme un jeu.
- Ne forcez jamais. Si votre enfant n'a pas envie, essayez un autre jour.

Ces gestes sont une aide douce au quotidien, pour les enfants de 2 à 15 ans. Ils ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un pédiatre. Si une difficulté dure ou vous inquiète, parlez-en à un professionnel de santé.

Respirer ensemble avec le ballon

Un enfant qui s'agite respire souvent vite. Ce jeu l'aide à ralentir, sans lui dire « calme-toi ».

🕒 2 minutes

1. Asseyez-vous face à face, ou côte à côte, avec votre enfant.
2. Posez chacun une main sur le ventre.
3. Dites : « On gonfle un gros ballon. » Inspirez doucement par le nez, le ventre se gonfle.
4. Dites : « Et on le dégonfle tout doucement. » Soufflez longuement par la bouche.
5. Recommencez 5 fois. Pour les plus petits, faites-le en soufflant sur une bougie imaginaire.

À retenir : vous respirez avec lui. Il copie votre calme, plus qu'il n'écoute vos mots.

Quand le faire : avant le repas, avant les devoirs, ou après une colère.

Le rituel du soir en 3 temps

Un petit rituel, toujours le même, aide l'enfant à comprendre que la journée se termine.

🕒 5 minutes

1. Baissez les lumières et éteignez les écrans, 15 minutes avant le coucher.
2. Premier temps : demandez-lui trois choses qui l'ont rendu content aujourd'hui.
3. Deuxième temps : faites-lui un câlin ou un petit massage du dos, lentement.
4. Troisième temps : dites-lui une phrase qui rassure, toujours la même, comme « Je suis là, tu es en sécurité. »
5. Terminez par un bisou, puis laissez-le s'endormir.

À retenir : ce qui rassure, c'est la répétition. Faites-le tous les soirs, même quand vous êtes fatigué.

Quand le faire : chaque soir, à la même heure si possible.

Mettre des mots sur ce qu'il ressent

Un enfant qui ne trouve pas ses mots les montre avec son corps, en criant ou en s'agitant.

 3 minutes

1. Choisissez un moment calme, sans reproche.
2. Demandez : « C'est quel temps dans ton cœur aujourd'hui ? Soleil, nuage, orage, pluie ? »
3. Écoutez la réponse sans la juger ni la corriger.
4. Répétez ce qu'il dit : « Je vois, aujourd'hui c'est un orage. »
5. Demandez : « De quoi aurais-tu besoin ? Un câlin, du silence, qu'on joue ? »

À retenir : l'enfant se calme quand il se sent compris, pas quand on le raisonne.

Quand le faire : au retour de l'école, ou au moment du goûter.

Un petit coin calme à lui

Un endroit où se poser quand tout est trop fort. Ce n'est pas une punition, c'est un refuge.

🕒 10 minutes pour le préparer

1. Choisissez un petit coin de la maison, loin de la télévision.
2. Installez un coussin ou un tapis, un doudou, un livre, une lumière douce.
3. Laissez votre enfant décorer ce coin avec ses dessins et ses objets préférés.
4. Expliquez : « Quand tu en as besoin, tu peux venir ici pour te reposer. »
5. Proposez-lui d'y aller avec lui les premières fois, puis laissez-le choisir.

À retenir : ce coin n'est jamais un lieu de punition. L'enfant doit l'associer à du réconfort.

Quand le faire : dès que vous avez un moment, puis à utiliser tout au long de l'année.

Se calmer soi-même d'abord

Les enfants captent notre état intérieur. Un parent apaisé apaise l'enfant, sans rien dire.

🕒 1 minute

1. Quand la tension monte, arrêtez-vous une seconde.
2. Posez une main sur votre ventre et expirez longuement, trois fois.
3. Sentez vos pieds sur le sol.
4. Baissez la voix et parlez plus lentement.
5. Puis répondez à votre enfant, ou accompagnez-le sans rien dire.

À retenir : vous n'avez pas besoin d'être parfait. Un parent qui se calme montre l'exemple.

Quand le faire : dans les moments de tension : le matin, les devoirs, le coucher.

ET ENSUITE ?

Continuer, ou être accompagné

Si ces gestes vous ont aidé, continuez : quelques jours suffisent pour voir ce qui fonctionne pour votre enfant.

Parfois, on a envie d'être accompagné. Je vous reçois pour :

- **Le bien-être des petits** (de 2 à 15 ans) : un soin doux, adapté à leur âge, pour les aider à retrouver du calme.
- **Des guidances** (par téléphone) pour vous, parents, quand vous avez besoin d'y voir plus clair.
- **Des rééquilibrages énergétiques** pour retrouver de l'apaisement.
- **La purification des lieux**, pour alléger l'ambiance de la maison.

Pas besoin de savoir quelle séance choisir. Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Fée