

## Moteur!

La psychomotricité, on en fait tous sans le savoir!

**La psychomotricité** C'est une pratique qui se base sur la relation entre nos fonctions motrices et notre vie psychique: avec le corps comme outil d'expression, de découverte et de compréhension de toutes nos expériences sensorielles, sensibles, motrices, émotionnelles, affectives, cognitives et sociales... Au plan thérapeutique, elle vise à aider la personne à prendre conscience de son corps, à se mettre en lien avec ses émotions, à retrouver le chemin de la communication avec soi et avec les autres.



**Ce n'est pas qu'une thérapie** Nous avons un corps et un esprit interdépendants: nous sommes donc tous psychomoteurs. Mais les enfants sont des pages blanches, tout est nouveau, tout est expérience: le temps, l'espace, comment l'occuper quand on est seul, quand il y a d'autres personnes, les notions de dedans, dehors, autour, dessus, dessous mais aussi à toi, à moi... La psychomotricité est le moyen de faire ces découvertes d'une façon sécurisante, valorisante.

**En atelier** On ne lui apprend pas des choses, au contraire, on le laisse «s'explorer». Il part de lui-même, fait comme il le sent, trouve des solutions et, dans cette liberté, il peut mettre en scène ses angoisses, ses émotions, ses désirs... On nomme, on commente pour qu'il fasse le lien entre émotions et ressenti. Et puis, la régularité d'un atelier avec ses règles particulières, sa durée déterminée, son espace et ses accessoires dédiés rassurent l'enfant.

**Ça ressemble quand même à une plaine de jeux** Mais c'est bien plus que ça (et ça n'exclut pas d'en fréquenter une!). Ici, aucun risque de se retrouver avec un gamin terrorisé sur un toboggan trop haut, poussé à faire quelque chose qu'il redoute par un adulte mi-afolé mi-excédé! L'adulte guide, accompagne, sans aider «physiquement». Ainsi, l'enfant trouve sa solution, peut accepter qu'il n'est pas encore prêt à faire telle ou telle chose, mais surtout explore et utilise tout ce qu'il sait déjà: il est!

**Nous sommes tous des Monsieur Jourdain de la psychomotricité!** Balançoire, cache-cache, vélo, danses autour de la table du salon, faire de la pâtisserie, une promenade parmi les plantes aromatiques du jardin... Bouger pour le plaisir sans la nécessaire obtention d'une technique ou d'une réussite – comme dans la pratique sportive qui est un bienfait mais d'un autre ordre – stimule les sens, le développement psychomoteur et ça, sans même y penser!



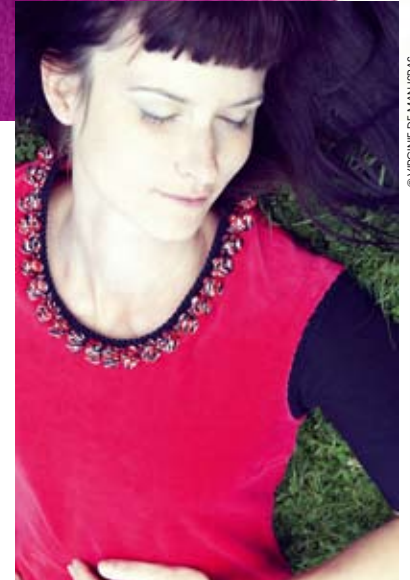
★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Fuxelles**

★ Sur internet: [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.



## Artisanal

Oubliez l'artillerie lourde. Virginie Beaufays fait crocheter des femmes des villages avoisinant le sien, dans le Tournaisis. Et dessine une collection femme et fille complètement artisanale et vendue uniquement en circuit court: ventes privées et web.



© VIRGINIE DE MANI ISPAS

**Robe en laine avec collier de pompons intégré, Nomdidomme, 129 €, [www.nomdidomme.be](http://www.nomdidomme.be)**

## Psycho-mots...

### Être



Le parcours scolaire d'une gauchère contrariée qui aime les mots, mais pas les maths! Ce n'est pas en s'oubliant qu'on devient soi! Tendre roman pour enfants qui veulent trop bien faire.

**La planète maths, Gisèle Bienne, éd. L'école des loisirs, 9,20 €. Dès 9 ans.**

### Avoir



Dans ce livre poétique, on fait germer les idées absurdes pour voir où elles mènent et comprendre pourquoi la faim, ça existe encore. Poétique, touchant et pourtant concret.

**Un rêve sans faim, François David et Olivier Thiébaud, éd. Motus, 14 €. De 7 à 10 ans.**

### Savoir



Des monstres pas pour effrayer, mais pour amener l'enfant à poser d'autres questions. Doit-on tuer les monstres? Obéit-on mieux quand on a peur? Peut-on aimer au-delà des apparences?

**Des histoires de monstres pour réfléchir: Isabelle Włodarczyk, Christine Richard, éd. Oskar jeunesse, Philo-des mots pour réfléchir, 14,95 €. À partir de 8 ans.**