



PARTAGER du temps

ÉCHANGER DES CÂLINS
OU JOUER ENSEMBLE
CHARGE L'ORGANISME EN
OCYTOCINE, L'HORMONE
DU BONHEUR.



Quand les besoins de contact de l'enfant ne sont pas suffisamment remplis, ses circuits cérébraux sont en manque. Crises de rage, des pleurs pour un rien, comportements excessifs sont autant de manifestations de détresse du système nerveux.

Le jeu permet de nourrir le réservoir d'attachement. Consacrer, ne serait-ce que dix minutes par jour de pleine disponibilité à l'enfant, pour le nourrir d'affection et de tendresse.

Selon Isabelle Filliozat, dix minutes de jeu avec un enfant par jour améliorent déjà grandement la relation. L'enfant est plus à l'écoute et désire davantage coopérer. Et un enfant qui coopère naturellement, finalement, « ça fait gagner du temps ! ».

Jouer avec l'enfant, partager du temps avec lui est donc une astuce qui fonctionne très bien. Cela redonne du pouvoir personnel à l'enfant en plus de réduire le stress, d'apaiser, de réguler les émotions fortes et de renforcer la confiance.

« Plus on joue avec
l'enfant, plus on
a une autorité
naturelle. »

Isabelle Filliozat
