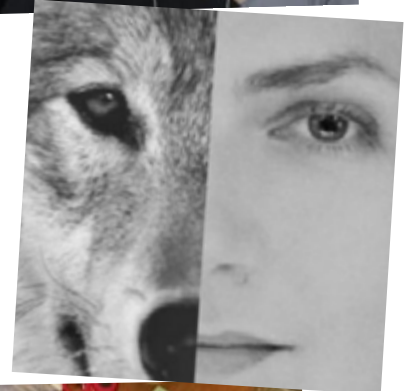
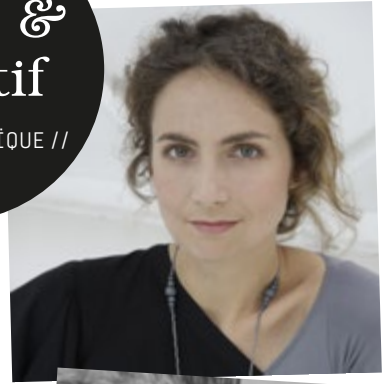




Calme & attentif

// AVATAR HÉROÏQUE //



« Chacun a besoin de se constituer un REFUGE mental »

FANNY GRANGIER

Quelle enfant étiez-vous ?

J'étais dans la lune. Je passais mon temps à me raconter des histoires et à les prendre très au sérieux. Ma mère devait impérativement laisser la fenêtre de ma chambre ouverte la nuit car je souhaitais accueillir Peter Pan, le marchand de sable, le père Noël... J'avais une vie intérieure très riche mais qui n'était pas forcément reconnue ni encouragée à l'école.

Quels sont les plus gros facteurs d'anxiété et de stress chez l'enfant selon vous ?

Quand j'étais petite, j'ai été très marquée par le film de Luigi Comencini, *L'Incompris*. Je crois que ce titre nous éclaire sur notre besoin fondamental : être ensemble. On parle souvent du besoin de reconnaissance, mais c'est plus simplement le besoin d'être compris qui est le plus gros facteur d'anxiété chez l'enfant et l'adolescent (« *Tu ne peux pas comprendre !* » affirment-ils souvent). Le plus vieux et le plus sage conseil du monde est « *connais-toi toi-même* ». Apprendre à se connaître est le premier pas pour aller vers les autres en confiance.

Comment aider un enfant stressé à retrouver son calme ?

Le principe fondamental pour retrouver du calme en soi est de créer un espace de respiration, un espace vide, de mise à distance et de protection. Dans le cadre de mon atelier Avatar Héroïque, j'aide les enfants à donner corps à cet espace afin de pouvoir s'y réfugier plus facilement, rapidement.

Quels conseils donneriez-vous aux parents en difficulté face à un enfant agité ?

Une grande agitation est toujours le signe d'un besoin pressant de protection. C'est ainsi depuis la nuit des temps, et aujourd'hui, malgré nos sociétés dites confortables, nos esprits continuent de rechercher des refuges réels ou imaginaires. Chacun a besoin de se constituer un refuge mental, pour faire une pause, reprendre son souffle et repartir de l'avant en s'appuyant sur ses propres forces. ★



À propos de Fanny Grangier

Entrepreneure, autrice et poète, Fanny est passionnée par les questions d'éducation. Elle anime les ateliers créatifs Avatar Héroïque, une méthode de développement personnel s'appuyant sur les sciences cognitives et l'éducation positive, dans le but d'aider les enfants et les adolescents à développer leur confiance en eux.

www.avatarheroique.fr
[@avatarheroique](https://twitter.com/avatarheroique)

INTERVIEW Julie Nirchio PHOTOGRAPHIES XXXXXXXXX