

NOS ENFANTS ONT-ILS CONSCIENCE DE LA BONNE POSTURE?

Comme il m'arrive régulièrement chaque année, je vais donner un cours d'initiation à la posture aux élèves de l'école Marguerite Bourgeoys. En arrivant je les observe. Tous et toutes sont assis sur leur chaise dans toutes sortes de positions, toutes sortes de contorsions! Je leur demande de rester figés là et de s'observer: on est assis sur une fesse, sur le bord de la chaise, les pieds sont accrochés en arrière des barreaux, d'autres pieds sont littéralement suspendus dans les airs, d'autres sont écrasés le dos reposant sur le dossier de la chaise. D'autres élèves encore ont le dos penché en avant les bras appuyés sur leur bureau. On dirait que ces derniers sont déjà "écrasés" par le poids de la vie. Aussitôt en remarquant ces petits défauts, les élèves se corrigent, mettent leurs deux pieds par terre, s'asseyent sur leurs deux fesses, puis se grandissent sur mon conseil en imaginant qu'un fil invisible les tire sur le dessus de la tête, en même temps, ils doivent souffler comme s'ils voulaient souffler une bougie. Un silence s'installe tout le monde ferme les yeux, se grandit en imaginant que le dos est un triangle dont le sommet est la tête et la base, les deux os sous les fesses. Puis, sur ma demande tous rouvrent les yeux en regardant droit devant eux tout en se grandissant. Donc, pour être bien assis, il faut avoir les deux pieds par terre, le dos droit, la tête droite et les bras reposent sur le bureau. C'est important de faire prendre conscience à l'enfant à ce moment-là de son écriture, celle-ci change complètement quand l'enfant est droit et ne contracte pas son épaule en écrivant. Un peu plus tard les élèves se mettent debout et nous avons cinq modèles. Nous regardons leur posture. S'ils se tiennent sur les deux pieds, si leur dos est creux ou rond, s'ils ont la tête dans le prolongement du dos ou non. Là je leur demande d'imiter le dos d'une personne qui vient de perdre son travail et le dos de celui qui est gagnant - tous les dos se redressent. Je leur demande s'ils se sentent des gagnants ou des perdants. Eh bien tous me répondent qu'ils sont des gagnants et fiers de leur posture. Alors bravo! Mettez vous en position debout sur vos deux pieds, grandissez vous comme si un fil invisible vous tirait, regardez devant vous tout en soufflant. Voilà, c'est le départ d'une bonne prise de conscience.

Mon conseil aux parents: surveillez la posture de vos enfants à la maison, d'abord assis. Ce sera aux repas, en faisant les devoirs, en regardant la télévision. Si possible s'asseoir par terre, le dos appuyé contre le sofa, les jambes en indien. Éviter les positions à plat ventre qui augmentent les lordoses (les creux) et les positions assises les pieds en arrière des barreaux de la chaise, cela encourage une rotation interne de toute la jambe. Maintenant c'est à vous parents et vous professeurs d'encourager nos enfants à bien se tenir!

A bientôt!

Marie-France Pollissard-Vaidya
Physiothérapeute Méziériste