

## Table des matières

Pourquoi les enfants ont-ils besoin de relaxer ?	5
Quels sont les symptômes du stress chez l'enfant ?	5
Quelles sont les causes du stress chez l'enfant ?	6
Quels sont les bienfaits de la relaxation ?	7
Types de relaxation	8
Quelques conseils pour des périodes de relaxation réussies	9
Comment créer une atmosphère propice à la relaxation	11
<b>LA RESPIRATION</b>	<b>13</b>
Activités de respiration	15
<b>LES MASSAGES ET LES AUTOMASSAGES</b>	<b>19</b>
Des expériences surprenantes sur les bienfaits du toucher	20
Activités d'automassages	21
Activités de massages nature	24
<b>LA VISUALISATION</b>	<b>25</b>
Concentration sur un objet	27
Concentration sur un dessin ou une photo	28
Concentration sur un mot	29
Concentration sur une sensation	31
Mon petit jardin secret	33
L'arbre	34
Une promenade en forêt	36
Je nage avec les poissons	38
<b>LA RELAXATION GUIDÉE ACTIVE</b>	<b>41</b>
Le papillon	43
Les fleurs et les saisons	46
Le chat paresseux	48
Le vent qui souffle	50
Le voyage du vent	51
L'oisillon sort de son œuf	52
Inventez vos propres histoires	54

<b>LA RELAXATION SEMI-ACTIVE</b>	<b>55</b>
La contraction	57
Le toucher	57
La détente	57
<b>LA RELAXATION PASSIVE</b>	<b>59</b>
La poupée de guenille	61
<b>AUTRES ÉLÉMENTS RELAXANTS</b>	<b>63</b>
Relaxation dans la nature	63
Se balancer, se bercer	67
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>69</b>

*Les Productions Dans La Vraie Vie*

## Activités de respiration

- **Contraction/détente :**

- L'enfant inspire ; puis, pendant quelques secondes, il retient sa respiration en contractant toutes les parties de son corps : les muscles du visage, des mains, des bras, du cou, du ventre, des fesses, des jambes et des pieds.
- Puis, il expire en se décontractant.
- Il répète l'exercice de 4 à 5 fois de suite.
- Ensuite, il reste détendu et constate pendant quelques minutes à quel point il se sent bien, après cet exercice.

- **Le gros ballon :**

- L'enfant pose ses deux mains sur son ventre.
- Il inspire lentement et profondément par le ventre, en le regardant se gonfler comme un gros ballon.
- Il retient son souffle quelques secondes.
- Puis, il expire lentement en le regardant se dégonfler.
- Il recommence plusieurs fois.
- Il peut répéter l'exercice plusieurs fois par jour ou dès qu'il se sent tendu.

- **La fleur qui pousse :**

- Il est une fleur qui pousse ; il est debout, tout son corps penché par en avant, les bras pendant vers le sol.
- Il inspire lentement, pendant que son corps se relève lentement et ses bras se tendent vers le soleil.
- Puis, il expire en laissant son corps retomber vers le sol.
- Il recommence plusieurs fois.
- Puis, il reste calme et détendu, tout en constatant son état de bien-être.



**Suggestions :**

- Apprenez à l'enfant à faire l'automassage de son visage :
  - à faire de grands gestes circulaires du bout des doigts en descendant le long du cou;
  - à lisser son visage en partant du menton et en remontant vers les oreilles;
  - à tapoter légèrement, du bout des doigts, l'ensemble du visage du centre vers l'extérieur;
  - à lisser chaque sourcil, de l'intérieur vers l'extérieur, avec l'index et le majeur de chaque main puis à faire de petits cercles sur les arcades sourcilières et les tempes;
  - à appuyer légèrement sur ses pommettes avec tous les doigts, excepté le pouce, et à effectuer de petits gestes circulaires;
  - à masser le front en partant du centre et en allant vers la racine des cheveux;
  - à faire, avec tous les doigts, des gestes circulaires sur son cuir chevelu.
  
- Demandez à l'enfant de masser chacune des parties de son corps en les frottant, en faisant des gestes circulaires, avec :
  - les mains;
  - une débarbouillette de ratine;
  - une débarbouillette mouillée (chaude, tiède ou froide);
  - un morceau de tissu en velours, en jute, en satin...
  - un gant de crin;
  - une mitaine de laine;
  - un gros bas...
  
- Montrez à l'enfant à masser chacune des parties de son corps, en roulant :
  - un crayon-feutre;
  - une petite balle;
  - une bouteille remplie d'eau (chaude, tiède ou froide);
  - un rouleau de papier de toilette;
  - une orange...



- **L'arbre**

**Préparation de l'activité :**

- L'enfant est étendu sur son matelas ou une couverture. Il est calme et détendu.
- Avant de raconter l'histoire à l'enfant, installez un climat de détente et demandez-lui de prendre quelques respirations profondes.
- Puis, racontez-lui l'histoire qui suit. Pendant que vous la racontez, il l'imagine sur son petit écran intérieur.
- Vous pouvez ajouter ou supprimer des détails. Vous connaissez l'enfant, ses peurs, ses préférences, ses intérêts. Vous pouvez donc choisir ce qui retiendra le plus son attention.
- Parlez lentement, d'une voix douce et calme. N'allez pas trop vite, laissez-lui le temps de voir et de créer ce dont vous parlez.

**Déroulement de l'activité:**

*«Tu penses à un arbre. Tu le choisis : dans une forêt, dans un champ, sur une montagne ou dans un livre.*

*Tu décides de le dessiner. Tu prépares le matériel que tu utiliseras pour le dessiner: des crayons, lesquels ? de la peinture, laquelle ?*

*Tu commences à dessiner ton arbre sur ton tableau intérieur. Tu dessines le tronc, les branches... Il est gros ou il est petit ? C'est toi qui décides.*

*C'est un arbre magique, il change d'endroit ! il est maintenant sur le bord d'une rivière. Tu entends l'eau couler...il y a des oiseaux sur ses branches et tu les entends chanter.*

*Le vent souffle tout doucement. Les feuilles de ton arbre bougent. Il fait soleil et ton arbre est heureux. Puis il pleut, il est encore content parce que ses racines dans la terre ont de quoi boire. Tu vois l'eau tomber sur chacune de ses feuilles.*

