



Programme d'exercices de relaxation pour les enfants (et leurs parents)

Avant de commencer

Pour qui ? Ce programme a été pensé pour les enfants de 4 à 77 ans et plus...

Si vous lisez ces recommandations et que vous êtes un adulte, vous y trouverez, vous aussi, des outils simples, vous permettant de mieux vivre avec certaines de vos émotions.

Vivre cette expérience ludique et évolutive avec votre enfant sera, je le souhaite, l'occasion de partager des moments d'échanges, de découvertes et d'apprentissages communs. Sachez qu'il n'y a pas plus rassurant pour un enfant qui serait en questionnement à propos de ses émotions que d'être accompagné par l'un-e de ses référent-es les plus important-es...VOUS.

Quand ? Vous pourrez pratiquer dès que vous pensez pouvoir vous offrir un moment ensemble (15 à 20 minutes) et, encore mieux par la suite, une fois l'essentiel des exercices intégrés, dès que l'enfant ou vous-même pensez en avoir besoin.

Où ? Pratiquez où bon vous semble tant que l'ambiance est propice à un minimum de concentration et d'apaisement. Evitez la télévision allumée (si si !!!), les sollicitations extérieures (proposez un tour en avion à votre mobile...) et tout ce qui peut déranger ces quelques minutes de joies partagées avec vos têtes blondes, rousses, brunes ou multicolores 😊

Pourquoi ? Nous ne savons pas toujours comment aider l'enfant à retrouver son calme, peu importe l'émotion qu'il ressent et vous verrez que la simple concentration sur sa respiration peut lui être d'une grande utilité.

Tranquille ! Ne soyez pas trop exigeant-es quant aux résultats, vivez l'expérience pour ce qu'elle est et, si elle ne répond pas à vos attentes dès la première séance, laissez-lui une chance (ou deux...)

« La patience et la persévérance sont les deux premiers éléments de succès en matière d'éducation ».

Johann David Wyss

Explications du document

- Textes « Introduction » : à lire avec vos enfants avant de commencer afin de mieux comprendre les mécanismes physiologiques et/ou psychologiques abordés.
- En bleu sont les phrases à dire à voix haute dans un premier temps pour accompagner le mouvement en développant la conscience.

*D'une semaine à l'autre, vous remarquerez que certains des exercices se répètent
mais de manière enrichie...*

JE VOUS SOUHAITE UNE TRÈS BELLE PRATIQUE ET DE PRÉCIEUX MOMENTS EN FAMILLE.

Semaine 1

« Je me remplis de bonheur et me vide de mes tensions »



Introduction

Pour être en bonne santé, nous avons besoin de manger équilibré (4 fois/jour), de boire beaucoup d'eau (très peu de jus et de sodas), de dormir suffisamment, de faire un peu de sport et de... respirer !!!

Pourquoi ? L'air que nous respirons contient de l'oxygène qui permet à notre corps de bien fonctionner.

- je fais entrer de l'air dans mon corps, on appelle ça « INSPIRER »
- je vide mon corps de l'air, on appelle ça « EXPIRER ».

1. Mon ventre est un ballon !

(Debout, les yeux ouverts, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur du bassin et les mains posées sous le nombril).

J'INSPIRE et fais entrer l'air par mes narines... **cela fait gonfler le ballon.**

J'EXPIRE par la bouche (comme pour souffler une bougie) ... **cela fait dégonfler le ballon.**

(Répéter 5 fois). Reprendre le même exercice les yeux fermés.



2. J'inspire le bonheur et j'expire la colère

(Debout, après quelques respirations normales).

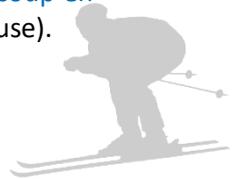
J'inspire profondément en ouvrant les bras en grand au-dessus de la tête puis j'expire d'un coup en me penchant en avant, genoux fléchis, la tête dans les poings (position du skieur ou de la skieuse).

(Répéter 5 fois).

Recommencer mais cette fois avec les yeux fermés.

Lorsque j'inspire, j'imagine que je me remplis de tous mes bonheurs, de toutes mes joies dans un grand sourire. Lorsque j'expire, j'imagine que je fais sortir ma colère comme une fumée en faisant une grosse grimace.

(Répéter 5 fois).



3. Je me remplis d'amour (mouvement « du cœur »)

Debout, après quelques respirations normales, les yeux ouverts, les genoux légèrement fléchis, lorsque j'inspire, je dessine un gros cœur devant moi avec mes bras en partant de sa pointe.

Arrivé à la partie haute du cœur, j'expire et les mains redescendent pour finir sa forme avec le dos des mains se touchant.

Au bout de l'expire, je redessine le cœur en faisant le chemin inverse et en partant de la dernière position des mains avec inspiration lorsque les mains remontent, puis expiration lorsqu'elles redescendent pour repartir de la position du début du mouvement.

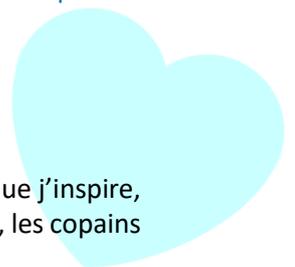
Je me concentre sur la forme du cœur.

(Répéter 5 fois).

Recommencer l'exercice avec les yeux fermés en visualisant le cœur et en imaginant lorsque j'inspire, que je remplis ce gros cœur de tout ce que j'aime dans ma vie (maman, papa, papy, mamie, les copains et copines, les choses que j'aime manger, regarder et faire).

Lorsque j'expire, j'imagine que toutes ces choses que j'aime vont dans mon propre cœur.

(Répéter 5 fois).





Semaine 2

« J'ai la confiance d'un SUPER-HÉROS et d'une SUPER-HÉROÏNE »

Introduction

Les SUPER HEROS que je connais, qu'ils soient hommes ou femmes ont une grande confiance en eux. A l'aide de leurs SUPER POUVOIRS, ils peuvent assurer des missions extraordinaires. Nous avons tous, sans exception, plein de SUPER POUVOIRS, courir très vite, aider les personnes qui en ont besoin, affronter nos peurs, rester concentré lors d'une activité et tout ce qui nous permet de faire ce que l'on aime. Si je n'arrive pas à faire quelque chose, que c'est trop dur et que je veux vraiment le faire, j'utilise ma confiance en moi pour y parvenir.



1. Mon ventre est un ballon encore plus grand !

(Debout, les yeux ouverts, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur du bassin).

Les mains, paumes se faisant face, forment comme un ballon que je porte devant moi. Mes épaules et mes bras sont bien détendus.

J'INSPIRE et fais entrer l'air par mes narines... **cela fait gonfler le ballon, mes mains s'écartent lentement à mesure que le ballon se gonfle.**

J'EXPIRE par la bouche (comme pour souffler une bougie)... **cela fait dégonfler le ballon et mes mains reviennent à leur place lentement.**

(Répéter 5 fois).

Reprendre le même exercice les yeux fermés.

Cette fois, je fais la même la chose en imaginant que je remplis mon ballon d'une jolie lumière.

Cette lumière représente mes SUPER POUVOIRS et la confiance en moi.



2. Je me remplis d'amour (mouvement « du cœur »)

Debout, après quelques respirations normales, les yeux ouverts, les genoux légèrement fléchis, lorsque j'inspire, je dessine un gros cœur devant moi avec mes bras en partant de sa pointe.

Arrivé à la partie haute du cœur, j'expire et les mains redescendent pour finir sa forme avec le dos des mains se touchant.

Au bout de l'expire je redessine le cœur faisant le chemin inverse et en partant de la dernière position des mains avec inspiration lorsque les mains remontent et expiration lorsqu'elles redescendent pour repartir de la position du début du mouvement.

Je me concentre sur la forme du cœur.

(Répéter 5 fois).

Recommencer l'exercice avec les yeux fermés en visualisant le cœur et en imaginant lorsque j'inspire, que je remplis ce gros cœur de tout ce que j'aime dans ma vie (maman, papa, papy, mamie, les copains et copines, les choses que j'aime manger, regarder et faire...).

Lorsque j'expire, j'imagine que toutes ces choses que j'aime vont dans mon propre cœur.

(Répéter 5 fois).



Semaine 3

« Je sais maintenant comment faire pour me calmer »

Introduction

J'ai appris que ma respiration et ma confiance en moi m'aident à me calmer. Je peux donc, dès que je sens dans mon corps beaucoup d'agitation, de la colère ou même de la tristesse, utiliser ma respiration, mes SUPER POUVOIRS et le mouvement du ballon pour retrouver le calme. C'est très simple et je prends le temps qu'il faut.



1. Mon ballon est devenu « une grosse bulle de calme »

(Debout, les yeux ouverts, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur du bassin).

Mes mains sont relâchées le long du corps avec les paumes en avant.

J'INSPIRE et fais entrer l'air par mes narines... **c'est comme si je soulevais devant moi une très grosse mais très légère bulle. Les bras ne sont pas tendus. A hauteur des épaules, je ramène la bulle vers moi, les paumes de mains tournées vers moi en levant légèrement les coudes.**

J'EXPIRE par la bouche (comme pour souffler une bougie)... **Une fois les mains arrivées près de ma poitrine, les paumes se dirigent vers le sol et je fais redescendre lentement les bras. Je reviens à la position de départ puis recommence.**

(Répéter 5 fois).

Reprendre le même exercice les yeux fermés.

Cette fois, je fais la même la chose en imaginant que cette grosse bulle que je porte et ramène vers moi est remplie d'une douce lumière qui me calme, me détend. Je retrouve le calme, j'ai envie de faire et de partager plein de choses agréables avec mes camarades. Je ne me sens beaucoup moins agité.

2. Je me remplis d'amour (mouvement « du cœur »)

Debout, après quelques respirations normales, les yeux ouverts, les genoux légèrement fléchis, **lorsque j'inspire, je dessine un gros cœur devant moi avec mes bras en partant de sa pointe.**

Arrivé à la partie haute du cœur, j'expire et les mains redescendent pour finir sa forme avec le dos des mains se touchant.

Au bout de l'expire je redessine le cœur faisant le chemin inverse et en partant de la dernière position des mains avec inspiration lorsque les mains remontent et expiration lorsqu'elles redescendent pour repartir de la position du début du mouvement.

Je me concentre sur la forme du cœur.

(Répéter 5 fois).

Recommencer l'exercice avec les yeux fermés en visualisant le cœur et en imaginant lorsque j'inspire, que je remplis ce gros cœur de tout ce que j'aime dans ma vie (maman, papa, papy, mamie, les copains et copines, les choses que j'aime manger, regarder et faire...).

Lorsque j'expire, j'imagine que toutes ces choses que j'aime vont dans mon propre cœur.

(Répéter 5 fois).

(Un grand merci à Alix Thimiakis Garcia pour son aide de relecture et de structuration de ce document 😊)