

QUELQUES EXERCICES DE RELAXATION

- **Ma bulle de tranquillité**

Cette posture lui permet de se recentrer et se sentir protégé, rien de mieux pour un apaisement total. Un exercice utile lorsque l'enfant se sent inquiet.

Fermez les yeux, inspirez lentement par le nez et expirez doucement par la bouche. Imaginez une grande bulle qui se forme autour de vous et qui va vous envelopper complètement. Proposez à votre enfant de se calmer et dites-lui qu'il peut se sentir rassuré dans cette bulle de tranquillité.

Pour l'aider à visualiser cette bulle protectrice, vous pouvez lui proposer de la dessiner en traçant un cercle autour de lui. L'enfant restera le temps nécessaire dans ce cocon, les yeux fermés, jusqu'à ce qu'il se sente parfaitement apaisé et relaxé.

- **La respiration ballon**

Cette technique de respiration est à proposer comme un temps calme à l'enfant, pour qu'il décompresse sans se presser.

En position assise ou allongée, posez une main sur votre ventre pour sentir le mouvement de votre respiration. Lorsque vous inspirez, le ventre se gonfle. Dans l'expiration, le ventre se dégonfle comme un ballon.

C'est une activité qu'on peut proposer dans les moments de stress mais aussi au début de la journée pour partir du bon pied.

Tension détente Voici un exercice très apprécié des enfants, car il permet de se relaxer tout en s'amusant. Il est très simple, il suffit de contracter puis relâcher les muscles. Serrez très fort les poings et tendez vos bras pour qu'ils deviennent durs. Puis, relâchez les poings, les mains, les doigts et balancez les bras comme s'ils étaient en mousse. Répétez l'exercice en rajoutant les jambes. À la fin de cet instant de relaxation, l'enfant relâche les poings, puis les bras et enfin les jambes pour devenir mou comme une poupée ! Une bonne manière d'évacuer les tensions sans s'en rendre compte.

- **Zen sur le ventre**

Cette petite séance de relaxation est à proposer à l'enfant à n'importe quel moment de la journée, pour qu'il renoue avec des gestes simples mais très bénéfiques.

Allongez - vous sur le ventre, les bras le long du corps, les paumes des mains et la plante des pieds tournées vers le haut.

La position doit être confortable, avec les jambes et les bras totalement décontractés et légèrement écartés du reste du corps. Posez la joue droite sur le sol et respirez calmement 3 fois. Puis, posez le menton sur le sol, en ramenant votre tête en position centrale, et respirez lentement 3 fois. Enfin, posez la joue gauche sur le sol et respirez profondément 3 fois. Restez en position, tête reposée du côté où vous vous sentez le mieux, en respirant lentement plusieurs fois.

Proposez à votre enfant de se concentrer sur sa respiration pour que la détente soit optimale.

- **La poupée de chiffon : pour les enfants qui ont du mal à se détendre**

Demandez à votre enfant de s'allonger sur le dos, les yeux fermés et de vérifier que ses bras et que ses jambes soient détendus...

Dites-lui : « tu vas imaginer que tu es comme une poupée de chiffon...tes bras et tes jambes sont tout mous...je vais les bouger dans tous les sens et toi, tu vas te laisser faire complètement puisque tu es en chiffon... »

Secouez ses mains, ses bras, ses jambes successivement et tout doucement. Levez-lui les bras et relâchez les d'un coup.

L'objectif est qu'il n'émette plus de résistance et qu'il se laisse manipuler.

- **Votre enfant a des problèmes de concentration : la méthode du « 8 couché »**

Imagine devant toi un huit couché (une boucle à droite, et une à gauche). Avec l'index suit le contour de ce huit, une première fois avec la main droite, puis avec la gauche. Commence à dessiner le contour lentement, puis plus rapidement, plusieurs fois. Enfin, dessine deux huit : un à gauche, et l'autre à droite, avec les deux mains, mais en inversant les mouvements. La main droite dessine le huit en partant vers la droite, et la gauche, en partant vers la gauche. En même temps !

C'est un exercice très utile, car il stimule la coordination oculaire. En effet, lorsque l'on suit la boucle avec le doigt, on le fait en même temps avec les yeux. Le mouvement oculaire permet de détendre le cerveau et favorise une meilleure coordination des pensées. En suivant le 8 avec le doigt, et les yeux, on est plus dans nos pensées, mais on porte notre attention dans le geste que l'on est en train de faire, dans le moment présent. Cette activité permet à l'enfant d'acquérir une très bonne concentration.

Vous pouvez le pratiquer avant de faire les devoirs, ou quand vous sentez que votre enfant ne parvient pas à se concentrer. Il pourra se recentrer et mieux se remettre au travail. Il peut même le faire à l'école tout seul !

- **Le cross crawl**

Demandez à votre enfant de toucher avec son coude droit son genou gauche. Puis de toucher avec son coude gauche son genou droit.

Demandez lui d'alterner ces mouvements rapidement, puis lentement, les yeux ouverts puis les yeux fermés.

Invitez-le à maintenir une position stable.

Ce mouvement croisé active les deux hémisphères du cerveau simultanément. Il aide à se reconnecter et favorise la circulation des informations entre l'hémisphère droit et gauche, entraînant une meilleure concentration.

- **Votre enfant manque de confiance en lui « L'arbre »**

En position debout, lève les bras au - dessus de la tête, et grandis - toi en veillant à garder le dos bien droit. Imagine être un arbre, bien enraciné dans la terre. Prends conscience du contact de tes pieds avec le sol. Les pieds sont comme les racines de l'arbre, on les laisse descendre en imaginant que les racines s'enfoncent dans la terre. Ouvre les bras, comme pour représenter les branches de l'arbre. Inspire en faisant monter ta respiration des pieds jusqu'aux bras. Ressens la chaleur du soleil. Dans l'expiration, la respiration redescend dans les racines. On se sent solide, et bien enraciné. Si quelqu'un veut nous faire tomber, on reste sur nos deux pieds.

L'arbre est un symbole très fort. C'est une force de la nature qui représente l'enracinement, la force et la puissance. Il donne confiance. L'enfant s'émancipe, se grandit (les branches), mais il apprend à rester stable, quoi qu'il arrive pour mieux affronter les dangers de la vie.

L'ancrage est à faire le plus régulièrement possible. C'est un exercice que l'on peut faire le matin en se réveillant, ou lorsqu'on se sent nerveux.

- **Votre enfant n'arrive pas à gérer ses colères « Voyelles qui sonnent »**

Ouvre grand la bouche et émetts les sons « a », « o », « i », « é ». On peut également lier deux voyelles : « a - o », « a - e », etc. Exagère les mouvements labiaux et donne de la voix, comme pour imiter un chanteur d'opéra.

Cet exercice est à faire quand la colère ne passe pas. Vous lui proposez alors de se décharger de toutes ses émotions en criant les voyelles.

Grâce à l'activité, l'enfant libère et décharge de son trop-plein d'émotions, car les voyelles permettent l'ouverture du larynx et du cœur.

- **Votre enfant a des problèmes de sommeil : « Le massage du plexus »**

Frotte tes mains l'une contre l'autre, pour les réchauffer. Prends conscience de la chaleur qui se dégage entre elles en gardant les paumes face à face.

Les mains posées sur le ventre, commence à masser doucement en faisant tourner la chaleur autour de ton nombril, de gauche à droite, dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis pose tes mains un peu plus haut, dans le creux de ton estomac, et imagine une belle fleur de tournesol jaune qui s'ouvre à chaque fois que tu inspires et qui se referme à chaque fois que tu expires.

Les enfants aiment beaucoup l'image de la fleur de tournesol. Lorsqu'il inspire, il gonfle le ventre, le diaphragme s'ouvre, et les deux mains se lèvent de chaque côté. La fleur s'ouvre et laisse passer la fatigue, le stress de la journée. Quand l'enfant relâche, le ventre redescend et la fleur se referme. Elle a tout évacué, il peut s'endormir tranquillement.

Cet exercice est très utile au moment du coucher pour favoriser l'endormissement. Il est à faire tous les soirs pendant 2/3 minutes. Le plexus est le centre des émotions et du système nerveux.

LA VISUALISATION POSITIVE POUR APPRIVOISER LES EMOTIONS

- **Chasser les émotions parasites**

Invitez votre enfant à penser à tout ce qui le gêne : les pensées négatives (je suis nul (le), je n'y arriverai pas), les émotions négatives telles que la peur, l'anxiété, la colère, la tristesse.

Vous pouvez lui dire : « rassemble tous tes soucis, tout ce qui te dérange, te met en colère, te fait peur ou te rend triste...Imagine que tu souffles dans un ballon...A chaque fois que tu souffles, tu remplis le ballon avec tout tes problèmes... »

Faites souffler votre enfant plusieurs fois jusqu'à épuisement du stock de négatif... Puis reprenez : « maintenant que tu as déplacé tes soucis dans le ballon, imagine que tu fermes le ballon...Tu souffles une dernière fois pour que le ballon s'envole avec tes problèmes... Observe, à présent comme tu te sens mieux, plus détendu, plus soulagé...Tu as moins peur, etc... »

Accueillir les émotions et les pensées positives

Une fois que vous avez aidé votre enfant à chasser le négatif, vous l'invitez à faire le plein de positif.

Cet exercice lui permettra de mettre la main sur ses ressources aidante, dynamisantes et rassurantes.

Vous pouvez lui dire : « imagine que tu prépares une potion magique... Tu choisis un flacon de la forme, de la couleur et de la matière que tu préfères... Tu vas remplir ce flacon avec toutes les choses, les pensées et les sentiments qui te font du bien...qui te mettent en joie...qui te rassure...qui te donne du courage...tu peux y mettre les mots d'amour de tes parents...ton jouet préféré...des phrases positives comme des compliments...les amis que tu aimes bien...une musique qui te rassure...une fois que tu as fabriqué ta potion magique du bonheur, tu imagines que tu la bois tout doucement... à chaque gorgée, tu inspires calmement et puis tu souffles tout doucement pour laisser couler la potion à l'intérieur de tout ton corps...de la tête aux pieds...Tu prends tout ton temps pour savourer tous ces petits bonheurs qui entrent en toi...Tu observes comme ça fait du bien...Tu te sens tout calme et tout joyeux...La vie est belle en ce moment... »

Avec les ados, vous pourrez proposer cette méthode en utilisant un langage plus adulte pour lui expliquer le concept. Inviter le à faire les exercices seul dans sa chambre si vous sentez qu'il n'est pas à l'aise à l'idée que vous le guidiez.

