



QUELQUES EXERCICES DE RELAXATION



La chaise à bascule

Le but de cet exercice est d'amener votre enfant à se calmer à l'aide de mouvements de balancement.

Dites à votre enfant de fermer les yeux.

« Assieds-toi par terre. Imagine un endroit calme, en respirant tout doucement. Cela peut être une plage, le potager de Papy, une cabane, un chemin dans la forêt. »

L'idéal est d'afficher une photo de cet endroit calme dans un lieu où votre enfant passe régulièrement, afin de lui rappeler cette ressource.

« Fais comme si tu étais une chaise à bascule. Plie tes jambes et balance doucement ton corps de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant.

Berce-toi tout doucement. »

Laissez votre enfant se bercer durant quelques minutes.

La soupe chaude

Le but de cet exercice est d'amener votre enfant à se calmer en utilisant sa respiration.

« Fais semblant que tu as un bol de soupe très chaude entre les mains.

Attention ! La soupe est brûlante ! Prends une grande inspiration en gonflant ton ventre et en levant les épaules. Attends trois ou quatre secondes.

Maintenant, souffle doucement sur ta soupe pour la faire refroidir.

C'est encore trop chaud ! Reprends une grande inspiration et souffle doucement sur ta soupe. »

Refaites l'exercice trois ou quatre fois.

Virevolte le mouchoir

Le but de cet exercice est d'aider votre enfant à relâcher ses tensions.

« Allonge-toi sur le dos et ferme les yeux. Je vais déposer un mouchoir en papier sur ta bouche. Quand tu sentiras le mouchoir, souffle dessus tout doucement pour le faire voler. »

Pour un meilleur résultat, prenez un mouchoir dédoublé. Recommencez plusieurs fois.