

#3

ÉVEIL PSYCHOMOTEUR

RELAXATION*

5+ ans

- 01** S'assurer que l'enfant est d'accord pour participer à ce temps.
- 02** Etre pieds-nus et habillé de vêtements confortables et pas trop chauds.
- 03** Le parent peut enclencher la musique pour créer une ambiance propice à la détente ; puis invite son enfant à s'allonger sur le dos dans un premier temps (la position choisie doit être libre – préciser à l'enfant qu'il peut bouger pour trouver sa position idéale).
L'adulte propose des coussins pour plus de confort, à installer sous la tête/nuque et/ou sous le creux des genoux... mais également un plaid pour se recouvrir et ne pas avoir froid. Puis le parent va expliquer qu'il va inspirer (par le nez) et expirer (par la bouche) « bruyamment » dans un premier temps afin de faire comprendre à son enfant comment détendre la cage thoracique et éliminer les tensions dans tout le corps. L'enfant prendra exemple sur son parent. Après quelques respirations exagérément bruyantes, le parent et l'enfant reviennent à une respiration quasi silencieuse. L'enfant qui a d'abord les yeux ouverts pourra les fermer dans un second temps s'il le souhaite.
Le parent va tranquillement nommer les différentes parties du corps en contact avec le sol, en partant du bas vers le haut du corps, en commençant par exemple par les talons et d'une voix calme faire prendre conscience à l'enfant de tous ses appuis. Exemple : « maintenant que tu as trouvé la position qui te convient, que tu respirez calmement, je vais te faire prendre conscience de tes appuis au sol (ou contre le matelas) en nommant les différentes parties de ton corps en commençant par les pieds... »
Tout le corps ne reposant pas intégralement sur le sol (en fonction des cambrures de chacun et de la position

choisie), certaines parties seulement seront nommées. Et généralement, en position allongée sur le dos il va s'agir des talons, mollets, fesses, haut du dos, épaules, coudes, avant-bras, paumes ou tranchant de la main et base de la tête...

Après cette prise de conscience des appuis et toujours en fonction de l'envie et de l'âge de l'enfant, le parent peut ajouter un petit exercice de tension-détente.

Par ex. : « tu vas tendre ta jambe quelques secondes puis tu la relâches » et ainsi de suite avec l'autre jambe puis avec un bras et l'autre bras. Une indication à donner à l'enfant plus jeune pour se relâcher est de dire qu'il peut se faire « poupée de chiffon ».

Enfin, l'enfant peut changer de position après ce dernier petit exercice (généralement la position dite « en chien de fusil » est adoptée à ce moment là, tout en écoutant la musique ou simplement en s'évadant. Laisser +/- dix minutes à l'enfant ainsi.

- 04** Terminer en parlant à son enfant doucement pour lui proposer d'ouvrir ses yeux, de prendre conscience avec ce qui l'entoure, avec les bruits environnants... puis lui proposer d'effectuer de légers étirements et de laisser venir les bâillements. Toujours s'asseoir avant de se relever.
- 05** Le but : S'accorder un temps de détente chaque jour. Arriver à se poser quelques minutes. Ecouter sa respiration.
- 06** Se féliciter pour ce temps !
NB : Une fois cette relaxation bien intégrée par l'enfant, l'adulte peut se l'accorder conjointement avec son enfant.
*Technique librement inspirée de différentes méthodes de relaxation.

GROUPE DE : un enfant et plus pour un parent.

LIEU : séjour/chambre - pousser les meubles (attention aux angles) ou dans le jardin.

TEMPS : Entre 30 et 45 minutes, explications non comprises – hors installation/rangement.

MOMENT DE LA JOURNÉE : Matin, après-midi ou fin de journée.

MATÉRIEL : Tapis de sol moelleux/couverture ou plaid/coussins à défaut de place le lit fera l'affaire.
Option : Fond musical très doux (musique classique).
Option 2 : Créer une légère pénombre dans la pièce.

TRAVAIL DE PRÉPARATION EN AMONT : Avoir une pièce dégagée afin de pouvoir s'y allonger. Tête orientée contre un mur ou un contre un pan de meuble.