

## Cinq exercices de relaxation avec un enfant

La relaxation enfant, c'est facile, et même fun ! Si votre enfant n'arrive pas à se dépêtrer d'une émotion un peu trop forte, ou qu'il est survolté à un moment qui devrait être calme, ou si, tout simplement, vous avez envie de le détendre pour qu'il se sente bien, la relaxation est toute indiquée.

Voici 5 petits exercices ludiques et variés pour un moment de détente en famille. De la "vraie" relaxation, tout à fait adaptée aux enfants. En essayant ces techniques tour à tour, vous verrez vite celles qui plaisent à votre enfant et marchent le mieux sur lui. À consommer sans modération en famille !

### 1. Relaxation enfant : sous forme de jeux

Des exercices simples et accessibles pour les petits comme pour nous !

– **La grenouille** : Proposer à l'enfant de se mettre en position de grenouille sur un tapis ou sur le sol, puis de sauter 2 ou 3 fois en se déplaçant en avant comme un petit saut de grenouille, et enfin de rester immobile, avec un geste de retour au calme (paumes des mains l'une contre l'autre) ”.

Puis, on prend 3 grandes respirations du ventre jusque dans la poitrine et on recommence plusieurs fois en se déplaçant de nouveau.

– **Le tapis volant** : L'adulte est en position allongée sur le sol sur le dos, avec l'enfant couché à plat ventre sur son ventre. Lors de ce moment câlin, on respire en sentant les ventres en contact qui se gonflent et se dégonflent, et on imagine voler dans les airs calmement pour revenir jusqu'à chez nous.

Pour les plus grands, chacun est sur un tapis de gymnastique (pas sur le ventre du parent !) l'exercice est identique.

### 2. Relaxation enfant : sous forme de méditation

On peut aussi tester avec son enfant un exercice de méditation.

Là encore, c'est tout à fait simple à faire ensemble.

Il faut focaliser son attention sur un objet (un orteil, sa main, un jouet, sa respiration...), sans être dispersé ni par les stimulations externes (bruits de voiture, cris du petit frère etc.), ni par ses pensées.

Au contraire, il s'agit de contempler ses pensées avec détachement, et ainsi vivre pleinement dans le présent, sans aucune inquiétude du futur, ni pensée du passé.

A tester également le livre accompagné du CD : "Calme et attentif comme une grenouille"

### **3. Relaxation enfant : sous forme de respiration**

Un joli jeu (très efficace, même pour adultes !) pour aider à chasser une émotion désagréable ou encombrante. C'est le jeu du ballon magique ! L'idée de cette 'activité de relaxation enfant', c'est de se représenter un ballon gonflable imaginaire entre les mains, de se représenter où est notre émotion dans notre corps (le ventre ? les épaules ? la gorge ? etc.), et de l'expirer dans le ballon.

On fait l'exercice autant de fois que nécessaire, en faisant petit à petit grossir le ballon (et écarter les mains) tandis qu'on le remplit avec. Le fait de souffler (classique de la relaxation) et d'expulser mentalement l'émotion hors de soi est en réalité un exercice de sophrologie adapté aux enfants qui permet une détente étonnante, et de passer à autre chose ensuite.

À la fin, petit clin d'œil on fait un nœud, et on laisse le ballon s'envoler dans le ciel avec l'émotion dedans.

### **4. Relaxation enfant : sous forme de massage**

Et si les massages relaxaient aussi les enfants ?

Pour se mettre dans l'ambiance, on peut même mettre un peu de musique calme et allumer quelques bougies, pousser la table du salon pour s'allonger sur le tapis tout doux, et c'est parti pour un moment de détente en famille.

Sachant que le corps et l'esprit sont liés, un petit massage peut suffire à transformer l'ambiance de la soirée et relaxer tout le monde. Et puis, un peu de calme et de douceur, dans ce tunnel quotidien, ça fait du bien. Toute la famille y passe, du plus petit au plus grand.

Attention : essayez toujours de garder l'ambiance au calme pour éviter que ça ne tourne au chahut général, et quand c'est à votre tour, profitez des talents de massage de vos kids...! Vous serez surpris !

### **5. Relaxation enfant : version... papillon !**

Cet exercice a été très gentiment expliqué par Stéphanie Lay, co-créatrice de « *Lulu la luciole* ». À faire sur une musique douce ou en extérieur, ces 3 petites minutes permettent de revenir au moment présent et de se relaxer...

“Installe-toi assis, en posture du papillon, plantes de pied l'une contre l'autre, les genoux descendent doucement sur les côtés. Ton dos est bien droit, tes mains

attrapent tes pieds. Tu peux tranquillement fermer les yeux ou regarder au sol juste devant toi...

Dans cette position, respire profondément 5 fois en comptant dans ta tête.... ton corps est détendu... Les yeux toujours fermés, tu vas imaginer un papillon... Pour l'instant ne dis rien, c'est juste dans ta tête – après l'histoire, tu pourras raconter comment tu imagines ton papillon... Ferme les yeux... et choisis la couleur de ton papillon, la taille de ses ailes, de ses antennes... Imagine ton papillon et respire profondément... Tout doucement, tu peux battre des ailes avec tes genoux et imaginer que ton papillon s'envole dans les airs... Le soleil brille et réchauffe tout ton corps... Ton papillon vole de plus en plus haut... Il se sent heureux et libre, et toi aussi tu te sens heureux et libre comme ton papillon... Il vole de plus en plus haut...il traverse les nuages pour finir par disparaître ...

À ton rythme, tranquillement, respire 5 fois en comptant dans ta tête et ouvre les yeux.

Te voilà bien détendu pour mieux continuer ta journée.

Alors il était comment ton papillon ??? »

Le travail d'ouverture de hanche et du bassin amène au relâchement des émotions, et à leur libération.

L'exercice de respiration permet l'allongement et la subtilité du souffle apportant le calme, il développe l'observation des sensations du moment présent.

Bonne détente

*Inspiré de Cool Parents Make Happy Kids de Charlotte Ducharmes*