

| |
|--|
| <p style="text-align: center;">Association Parents Atelier Relaxation enfants (5-7 ans) - Janvier 2014</p> |
|--|

Se relaxer, c'est apprendre à développer ses sensations, à entrer dans son corps, à être attentif à soi-même, dans l'instant présent.

L'enfant est naturellement dans le corps, dans le concret. Il a besoin de vivre les choses pour les intérioriser. L'accompagner sur le chemin de la relaxation, c'est lui proposer de vivre des expériences et de les nommer. Nommer une prise de conscience, c'est l'incarner, c'est lui permettre de s'épanouir.

La relaxation par le jeu procure aux enfants un état de mieux-être, de calme et de concentration. Elle diminue le stress musculaire et mental, amène une meilleure qualité d'écoute et permet d'augmenter la confiance en soi.

La relaxation repose sur un état de conscience modifiée (ondes alpha).

C'est une expérience multi-sensorielle à laquelle on peut accéder via plusieurs clés d'entrée, comme :

- La respiration
- Les massages et auto-massages
- La danse, le mouvement, les postures corporelles...
- Les 5 sens
- La voix, la musique, le chant, le son en général
- Le dessin créatif, le coloriage, les mandalas, le graphisme, l'écriture spontanée...

Il y a des réflexes de détente naturellement accessibles à tous et à privilégier en toutes circonstances :

- Les bâillements
- Les soupirs, le rire
- Les étirements
- Les haussements d'épaule

Lors d'une séance de relaxation, il est important de :

- Choisir le meilleur moment
- Prendre son temps
- Adapter et soigner son vocabulaire
- Ne pas juger et ne pas se juger
- Éviter d'évaluer en termes de réussite ou d'échec, ne pas viser un résultat
- Avoir une intention de séance (la détente corporelle, un meilleur endormissement, la confiance en soi, ...) sans chercher à supprimer un symptôme
- Verbaliser ses ressentis, pour favoriser les prises de conscience et donc le changement

Bibliographie relaxation

| Titre | Auteur | Public |
|---|------------------------------------|------------------|
| La relaxation pour les enfants | Geneviève MANENT | Adulte |
| Relaxations créatives pour les enfants | Nathalie PERETTI | Adulte |
| Relaxation et détente des enfants | Philippe BARRAQUE | Adulte |
| Des jeux pour détendre et relaxer les enfants | Denise CHAUVEL et Christiane NORET | Adulte |
| La relaxation active à l'école et à la maison | Samy BOSKI | Adulte |
| Relaxer les enfants à l'école maternelle | Michèle GUILLAUD | Adulte |
| Vittoz pour les enfants | Janine MORTIER | Adulte |
| Kinésiologie pour enfants | Paul ET Gail DENNISON | Adulte et enfant |
| Calme et attentif comme une grenouille (livre/CD) | Eline SNEL | Enfant |
| Comptines de relaxation (livre/CD) | Editions Nathan | Enfant |

Bibliographie yoga

| Titre | Auteur | Public |
|---|-------------------------------------|------------------|
| Stretching et yoga pour les enfants | Jacques CHOQUE | Adulte et enfant |
| Yoganimo, le yoga des enfants | Sophie MARTEL et Marie-Hélène TAPIN | Enfant |
| Yoga-baba | Pascale BOUGEAULT | Enfant |
| Léa et le chat Yogi : Initier ses enfants au yoga | Ursula KARVEN | Enfant |
| Yoga pour maman, papa et moi | Teressa ASENCIA | Adulte et enfant |
| Le yoga des petits | Rebecca WHITFORD et Martina SELWAY | Enfant |