

## Association Parents Atelier Relaxation enfants (5-7 ans) - Janvier 2014

**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

<b>Titre</b>	<b>Auteur</b>	<b>Public</b>
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

<b>Titre</b>	<b>Auteur</b>	<b>Public</b>
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