

Sommaire

Notes aux parents	4
Introduction	6
Voilà en quoi ça va t'aider à te sentir mieux	7
Le petit balai	8
La douche de détente	10
Les mains magiques	12
La montagne	16
Spaghetti cru, spaghetti cuit	18
Le petit explorateur	20
Les cinq sens	23
L'enracinement	26
Les bulles de pensées	29
La rivière	32
Les beaux souvenirs	35
Un moment de bonheur partagé	38
Voyage au bord de la mer	41
Une nuit paisible	44
Conclusion	46
Derniers conseils pour les parents	47



Notes aux parents

Qu'est-ce que la relaxation ?

Ce terme englobe tellement d'aspects de notre être qu'il peut être difficile à définir. La relaxation peut être celle du corps, de l'esprit, de nos émotions... Mais finalement, à quoi sert-elle exactement ?

Apprendre la relaxation lorsque l'on est enfant, c'est apprendre à grandir avec ses émotions, de la meilleure manière qui soit. Un enfant qui sait utiliser les différentes techniques de relaxation deviendra un adulte serein. Il saura relâcher son corps, détendre ses muscles et libérer les tensions, ce qui permet, entre autres, d'améliorer la qualité de son sommeil. Apprendre à laisser aller les pensées, à apaiser le tumulte des sensations corporelles dû aux émotions, c'est augmenter l'estime de soi, savoir vaincre les situations stressantes, apprivoiser les peurs...



Lorsqu'on pense à la relaxation, on a en tête l'image d'un temps de silence, d'une position allongée, immobile. Cependant, pour certains enfants, cette contrainte peut sembler difficile. Pour les aider à y parvenir, il est important d'être patient et de prendre le temps. Passer par des exercices de respiration et par de la relaxation dynamique sont des clefs qui vous permettront d'atteindre cet objectif. Les enfants ont une faculté à plonger dans l'imaginaire instantanément.

Les textes de visualisation que je vous propose ici sont à lire doucement par un adulte afin que l'enfant vive le mieux possible cette relaxation. Lors de la lecture, installez-vous confortablement et prenez le temps. Le moment doit être bien choisi : vous et votre enfant devez être entièrement disponibles. N'hésitez pas à faire des pauses de temps en temps, pour lui laisser le temps d'intégrer et d'imaginer l'histoire que vous lui racontez. Les visualisations sont très souvent vécues intensément et rapidement. Ne soyez pas surpris de voir votre enfant bouger, garder les yeux ouverts, ou même commenter le moment qu'il est en train de vivre ! Il le vit pleinement.

Faites-lui confiance !

