



Les relaxations de Jo et moi

Première relaxation : Câline un arbre.



ACTIVITE

Lors d'une balade en forêt, proposez aux enfants un moment de relaxation.

Cette première relaxation est librement inspirée de la sylvothérapie, aussi appelée, shinrin-yoku, «bain de forêt».

Retrouvez la piste audio de cette relaxation sur notre chaîne youtube:

<https://youtu.be/jYMxW696UBM>

CONSEILS :

✿ Veillez à ce que les enfants portent des vêtements qui recouvrent totalement leurs bras et leurs jambes, afin d'éviter les irritations.

✿ Faites un rapide tour d'observation. Il s'agit de vérifier que vous ne dérangez pas les insectes et d'éviter que ceux-ci vous embêtent en retour.

✿ Évitez d'obliger l'enfant à enlacer son arbre: il pourra tout aussi bien profiter de la relaxation en s'adossant à l'arbre qu'il aura choisi.

✿ Veillez à instaurer des moments de silence pendant la lecture ou l'écoute du texte.

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

Une fois que vous avez choisi le lieu où se déroulera l'activité, proposez aux enfants d'observer les arbres.

Ensuite, demandez-leur de choisir un arbre qui leur plaît.

Invitez les enfants à faire un câlin à leur arbre.

Afin de vous aider à réaliser cette activité, nous vous avons préparé un petit texte qui fera office de relaxation.

N'oubliez pas que, si la relaxation est une activité agréable, la balade ou le moment passé à l'extérieur qui l'accompagne reste important.

RELAXATION

Ferme les yeux. Laisse tous tes autres sens s'émerveiller du moment. Reste bien silencieux, même si ce n'est pas facile au début. Tu vas voir, c'est très agréable.

Tout d'abord, écoute. Sois attentif à tous les bruits qui t'entourent (laisser un moment de silence).

Prends trois grandes inspirations. Inspire par le nez et souffle par la bouche. Encore une fois. C'est bien. Une dernière fois.

Sens le contact de l'arbre avec ton corps : ta tête posée contre lui, tes bras qui le serrent, tes mains qui le touchent.

Sens l'énergie circuler depuis tes pieds jusqu'au sommet de ta tête.

Toujours avec les yeux fermés, pense à ton arbre comme tu l'as observé. Est-il grand ? Est-il petit ? Est-il doux ?

Ou plutôt rugueux ? Peut-être est-il rempli de feuilles ? Prends un instant pœur imaginer que lui aussi te fait un câlin (laisser un moment de silence).

A présent, tu vas pouvoir ouvrir les yeux tout doucement. Lorsque tu en as envie, relâche ton arbre. Tout en l'observant, étire tes bras très haut et regarde jusqu'au sommet de l'arbre.

C'était chouette, n'est-ce pas ? Maintenant, tu peux reprendre ta balade, rempli d'énergie !



Les relaxations de Jo et moi

Deuxième relaxation :

Un retour au calme



ACTIVITE

Nous vous proposons une autre relaxation (plus simple) que l'on peut réaliser en classe (ou à la maison) en guise de retour au calme.

Pour la piste audio: <https://youtu.be/75zXOoy2AYI>

CONSEILS :

✿ Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre de la musique pendant ce moment de relaxation.
Cependant, veillez à la couper lorsque la relaxation demande d'être attentif aux bruits qui nous entourent.

✿ Veillez à ne pas obliger les enfants à fermer les yeux. Certains peuvent ne pas se sentir à l'aise avec cette idée. Une ambiance tamisée fera l'affaire. L'enfant pourra participer à l'activité les yeux ouverts.

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

L'activité peut se dérouler à l'extérieur ou à l'intérieur.

De plus grands espaces comme la cour ou la salle de gymnastique permettront aux enfants de s'asseoir en tailleur et d'avoir l'espace adéquat pour ne pas être dérangé par le voisin pendant ce moment plus individuel.

Sinon, elle peut également se réaliser en classe assis sur une chaise ou un banc.

Le petit texte vous permettra d'animer la séance.

Aucun matériel n'est nécessaire pour l'activité.

RELAXATION

Aujourd'hui, nous allons profiter d'un moment de calme.

Assieds-toi tranquillement, Jo et moi, on fait souvent cette petite relaxation avec les parents. Si tu as de la place, tu peux t'installer en tailleur, assis, les jambes croisées. Sinon assieds-toi simplement sur un banc ou sur une chaise.

Pose tes mains doucement sur tes jambes et écoute le son de ma voix. Si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux.

Tu viens peut-être de courir ou de jouer avec tes amis... Tu as dépensé beaucoup d'énergie. Ce petit moment va nous permettre de faire une petite pause. (temps)

Respire calmement. Tu sens peut-être ton petit cœur qui bat vite ou bien tes poumons qui se gonflent quand tu respirez. Ecoute ton corps et respire encore très calmement en inspirant longuement et en soufflant tout doucement, comme si tu soufflais sur une petite plume. (temps)

C'est bien. Parfois, Jo et moi, comme on s'ennuie pendant la relaxation avec les parents, on fait un petit jeu. On écoute tous les bruits qui nous entourent. Tu peux essayer aussi si tu veux. Parfois, on entend des voitures ou le vent, ou même des gens qui parlent à l'extérieur de la pièce. Ecoute attentivement. (temps)

A présent, tu peux doucement ouvrir les yeux. Si tu le souhaites, tu peux aussi étirer les bras et les jambes.
Merci pour ce moment de relaxation que nous avons partagé ensemble ! C'était chouette!



Les relaxations de Jo et moi

Troisième relaxation : Dans l'imaginaire



ACTIVITE

Nous vous proposons une troisième relaxation que l'on peut réaliser en classe, en salle de gymnastique ou à la maison. Pour la piste audio: <https://youtu.be/HN4TSDZYUSk>

CONSEILS :

- ✿ Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre de la musique pendant ce moment de relaxation.
- ✿ Bien qu'ici, fermer les yeux permet d'entrer plus facilement dans la relaxation, veillez à ne pas obliger les enfants à fermer les yeux.
- ✿ Pour ces enfants, proposez de poser les mains sur les yeux ou bien de se coucher sur le ventre, la tête dans les bras pour éviter les distractions.

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

L'activité peut se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur quand le temps le permet. De plus grands espaces comme la cour ou la salle de gymnastique permettront aux enfants de s'allonger pour ce moment. Le petit texte vous permettra d'animer la séance. Aucun matériel n'est nécessaire pour l'activité.

RELAXATION

Pour cette relaxation, allonge-toi sur le sol. Prends un peu de temps pour trouver la position qui te convient. Parfois, on est bien lorsque l'on est posé sur le dos ou sur le ventre ou même couché sur le côté en petite boule. Cherche, explore la place qui te convient le mieux. C'est important, parce qu'après, pour être bien détendu, c'est mieux de ne plus changer du tout (un temps pour que les enfants se posent).

A présent, ferme les yeux. Jo et moi, on va t'emmener faire une petite balade dans notre jardin à travers ton imagination. L'imagination, c'est quand tu penses et que tout est permis. Un peu comme lorsque tu rêves. Grâce à ton imagination, dans ta tête, tu peux voir des couleurs, sentir des odeurs et même voir des choses ou les toucher sans bouger d'un pouce, en restant, allongé et calme.

Maintenant, entre dans le monde de Jo et moi. Nous allons nous balader ensemble. Tu vois notre jardin ? Il est rempli de couleurs. On y voit quelques papillons qui volent de fleurs en fleurs. Grâce à ton imagination, tu peux voir les fleurs que tu veux (temps), tu peux même les sentir mais prends soin de ne pas les cueillir pour qu'elles gardent cette bonne odeur longtemps. Respire cette fleur. Et regarde comme elle plie lorsque tu souffles doucement par la bouche. Réessaye. Inspire. Et souffle doucement (temps). Au fond de notre jardin, il y a une balançoire, viens avec nous, nous allons jouer. Assieds toi sur la balançoire et balance toi doucement. Sens-tu le vent qui passe sur tes joues, dans tes cheveux ? C'est agréable. Il y a un des papillons qui se pose sur ton visage et te chatouille le bout du nez. C'est drôle. A présent, descendons de la balançoire et couchons nous dans l'herbe. Elle est toute douce. Il y a un rayon de soleil qui te réchauffe tout le corps.

Tu vas tout doucement revenir dans l'endroit dans lequel tu t'étais allongé tout à l'heure. Quand tu en auras envie, tu peux prendre ton temps; tu pourras réouvrir les yeux et t'asseoir calmement sur place. Merci pour ce moment que l'on a passé ensemble.