

Autres jeux de relaxation destinés aux jeunes enfants

Florence Lavault

source : Marie-José Sester, sophrologue
document distribué aux participants lors de sa conférence à La Maison de la Pédagogie à Mulhouse.

La chaise berçante

Objectif : Amener l'enfant à un état de calme par des mouvements de balancement

Explication du jeu à l'enfant :

Assieds-toi par terre.

Maintenant, tu fais comme si tu étais une chaise berçante ; tu plies tes jambes et tu balances doucement ton corps de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant.

Tu te berces tout doucement. (Laisser les enfants se bercer durant quelques minutes).

Quand tu le décides, tu fais semblant que tu t'endors. Alors, tu arrêtes de te bercer et tu te reposes. Tu peux faire semblant de dormir les yeux ouverts. C'est toi qui décides.

Quand je vois que tu te reposes, que tu fais bien semblant de dormir, que tu ne bouges plus, j'envoie un petit papillon se poser sur ton épaule. Le petit papillon, c'est moi qui le fais avec ma main. Quand le papillon se pose sur ton épaule, tu te réveilles doucement. (Variante : instrument de musique comme signal de fin.)

Une fois que tu es réveillé, tu peux te promener lentement et revenir t'asseoir ou tu peux continuer à te reposer.

Dur, dur, mou, mou

Objectif : Amener l'enfant à relâcher différentes parties de son corps en exécutant des actions de contraction et de relâchement.

Explication du jeu à l'enfant :

Tu t'étends sur le dos, les jambes allongées, les pieds décroisés. Tu places les bras de chaque côté de ton corps, c'est-à-dire allongés à côté de tes cuisses.

Dur, dur ! Tu fermes les poings et tu mets plein de force dans tes bras. Tu pointes les pieds et tu mets plein de force dans tes cuisses et tes jambes. Ton corps est dur, dur.

Mou, mou ! Tu détends tes pieds, tes cuisses

et tes jambes. Tu détends aussi tes mains et tes bras. Ton corps est mou, mou.

Dur, dur ! Tu serres les poings. Tes bras sont durs, durs comme du fer. En même temps, tu pointes tes pieds; tes cuisses et tes jambes sont dures, dures comme une brique.

Mou, mou ! Tu détends ton corps, tu es mou, mou.

Dur, dur ! (Laisser les enfants se durcir durant quelques secondes).

Mou, mou !

Maintenant, je te laisse un peu de temps pour te reposer.

La fourmi

Objectif : Amener l'enfant à la tranquillité par l'adoption d'une position de relâchement

Explication du jeu à l'enfant :

Tu es bien assis

Quand je dirai «Au jeu !», tu commenceras à faire un château de sable avec ton corps pour abriter les fourmis.

«Au jeu !» Tu penches ta tête vers l'avant (tu peux la placer par terre ou sur un coussin). Tu places ton dos, tes bras et tes mains pour former un château de sable, à ta manière.

Tu peux faire le château que tu veux. C'est toi qui décides.

Quand je vois que ton château est bien formé, qu'il est tout tranquille, je vais laisser la petite fourmi entrer. Je fais la fourmi avec ma main. (Faites monter les doigts l'un après l'autre sur le dos de l'enfant jusqu'aux épaules.)

Quand la fourmi touche à ton épaule, tu peux t'asseoir calmement.

7

Les questions

Objectif : Amener l'enfant à se délasser par des mouvements d'étirement, de relâchement et d'affaiblissement.

Explication du jeu à l'enfant :

Je vais te poser des questions et tu répondras en faisant un signe exagéré. Voici les signes :

Pour dire « oui », tu t'étireras vers le haut.

Pour dire « non », tu laisseras tomber ton corps vers l'avant en pliant un peu les genoux.

Pour dire « je ne sais pas », tu lèveras les épaules.

Quand je dirai une phrase contenant le mot « peut-être », par exemple : « Demain, c'est congé, j'irai peut-être au cinéma », tu te placeras debout, les bras de chaque côté du corps, le dos bien droit, la tête bien droite, les épaules relâchées.

Quand je taperai dans mes mains, tu pourras marcher lentement. Le jeu sera terminé.

Note : Composez des questions pour obtenir les réponses voulues. Rappelez aux enfants les gestes à faire.

La soupe chaude

Objectif : Amener l'enfant à la tranquillité en utilisant sa respiration

Explication du jeu à l'enfant :

Tu fais semblant que tu as un bol de soupe très chaude entre les mains.

Attention! La soupe est brûlante ! Tu prends une grande inspiration en gonflant ton ventre et en levant les épaules. (Attendre trois ou quatre secondes.)

Maintenant, tu souffles doucement sur ta soupe pour la faire refroidir. En soufflant, tes épaules redescendent et ton ventre redevient plat ou il se creuse.

C'est encore trop chaud ! Tu reprends une grande inspiration et tu souffles doucement sur ta soupe.

Refaire l'exercice trois ou quatre fois.

Maintenant, la soupe est juste à point ! Tu fais « Hummm ! » en levant ton bol. Tu bois ta soupe en prenant une grande inspiration et en gonflant ton ventre.

Quand tu as bu toute ta soupe, tu déposes ton bol devant toi. Tu descends doucement tes bras en expirant et en creusant ton ventre. Tu peux faire du bruit avec ta bouche tout en restant poli. Ensuite, tu croises tes bras.

Quand tu auras terminé ton bol et que tu auras les bras croisés, je taperai des mains. Cela voudra dire que le jeu sera terminé.

Le polichinelle à partir de 6-7 ans

C'est un exercice dérivé de la sophrologie. Le but est de faire découvrir le corps à l'enfant en faisant émerger le plaisir de la détente corporelle.

Il peut être réalisé en rentrant de l'école, lorsque l'enfant se met à l'aise en changeant ses vêtements...

Debout, le jeu consiste à sautiller sur place comme un polichinelle, un pantin totalement désarticulé. Les épaules relâchées, les bras balancés, la tête souple, l'enfant sautille comme il veut... Dès qu'il veut s'arrêter, il s'allonge au sol (tapis, moquette, couverture) en fermant les paupières...

Il vit alors son corps (" Que te raconte ton corps ? Que sens-tu ? Quelles parties de ton corps te parlent ?... Souris à ton corps, il t'a bien amusé... Repose-toi maintenant, sens le calme dans tout ton corps, la tête, les bras, les pieds... Dès que tu en auras envie, tu ouvriras les yeux et tu vas t'étirer comme un chat, comme si tu avais fait un gros somme et tu pourras te lever en pleine forme pour continuer ce que tu as à faire...

Cinq minutes ou un peu plus sont suffisantes... Il vaut mieux répéter les exercices plutôt que de faire un exercice longtemps une fois.

L'enfant doit pouvoir pratiquer les exercices de relaxation à sa manière, n'étant ni corrigé ni jugé, il ne sera jamais surpris ni pris en défaut... Le mieux au début est de pratiquer avec lui, les yeux fermés, garantie de votre empathie et de votre respect pour lui...

Principes pédagogiques

Les expériences vécues permettent de dégager certains principes pédagogiques facilitant la réalisation des séances de détente avec les enfants :

- le groupe ne doit pas dépasser 25 enfants,
- la pratique doit être régulière,
- le local doit être chaud, accueillant, calme, aéré et peu éclairé,
- chaque enfant doit avoir un tapis,
- la séance varie entre 20 et 30 min,
- les consignes sont expliquées d'une voix douce (pas de réprimande ou de punition),
- alterner le verbal et le mime,
- demander à l'enfant d'exécuter les mouvements avec lenteur et douceur,
- justifier les exercices (expliquer le pourquoi),
- permettre aux enfants d'exprimer leurs impressions sur ce qu'ils ont vécu,
- être attentif aux comportements non verbaux des enfants.