

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.
- Une fois que tu es réveillé, tu peux te promener lentement et revenir t'asseoir ou tu peux continuer à te reposer.
- (Facultatif) Lorsque je jouerai du tambourin ou de la flûte (vous pouvez aussi taper des mains ou allumer la lumière), tu te lèves parce que le jeu est terminé.

Remarque

Voici quelques variantes à ce jeu: les enfants peuvent aussi se coucher pour mimer la berceuse. Dans ce cas, ils ramènent les cuisses sur leur ventre et les tiennent doucement à l'aide de leurs bras. Ils peuvent également utiliser la position debout. De plus, le mouvement de va-et-vient peut se faire d'un côté à l'autre.

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 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.

Liens internet pour relaxation en musique (et guidée)

<https://www.youtube.com/watch?v=PSckPdteeXA>

https://www.youtube.com/watch?v=cOHW0x_wxCc

<https://www.youtube.com/watch?v=oV5ibYbh-qM>

<https://youtu.be/WnxOoifQ398>

<https://youtu.be/trZ7IYKCGbc>