

RELAXATION ET DÉTENTE DES ENFANTS

Philippe Barraqué



Un chemin
pour grandir

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Et si c'était le gluten ?

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Un rituel zen par jour, Cindy Chapelle

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Manger végétarien, Amélie Hallot-Charmasson

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,

Xavier Cornette de Saint Cyr

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

L'Art de questionner, Patrice Ras

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

L'Art d'écouter, Patrice Ras

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2001

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-052-6

Couverture : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Mise en pages : Nelly Irniger

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

<i>Préface</i>	5
<i>Introduction</i>	8

Chapitre 1

Parents-enfants : l'art de se relaxer ensemble	11
---	----

Chapitre 2

La relaxation : le remède contre la violence	17
---	----

Chapitre 3

Bien préparer la séance	20
--------------------------------------	----

Chapitre 4

Les techniques harmonisantes	25
---	----

Chapitre 5

Le bilan relaxologique personnalisé	42
--	----

Chapitre 6

La relaxation, c'est maintenant.....48

- Bébé relax48
- Relaxation pour enfants de 2 à 6 ans.....52
- Relaxations pour enfants de 7 à 14 ans.....72

Bibliographie.....94

Musiques pour relaxer les enfants94

Préface

La relaxation pour enfants est une thérapie globale adaptée à chaque tranche d'âge, facile à pratiquer au quotidien, efficace, et indiquée dans les problèmes de stress, de mal-être, de difficultés à trouver ses repères, à s'enraciner, à s'assumer, à maîtriser ses émotions, à gérer sa violence, tous ces bleus à l'âme qui provoquent notamment des troubles psychosomatiques (maux de ventre, migraine, insomnie), des retards scolaires et des problèmes de communication.

Mais la relaxation est avant tout un art de vivre, une façon de méditer chaque instant en prenant du temps pour soi, en s'amusant, en réveillant ses talents, en chantant, en respirant, en s'immergeant dans la nature profonde de l'être.

Grâce à la pluralité des techniques harmonisantes utilisées dans cet ouvrage (art-thérapie, musicothérapie, chant thérapeutique, visualisation créatrice, techniques d'autoguérison, gymnastique taoïste, massage doux, aromathérapie)

et les ressources que nous apportent les différents courants de la psychologie moderne, chaque séance de relaxation ouvre de vastes champs du possible tant dans la prise de conscience de la santé physique par l'enfant que dans ses différents modes de fonctionnement psychique.

Avant de pratiquer, chaque technique est expliquée clairement avec les informations et les conseils essentiels. Un bilan relaxologique personnalisé vous permettra d'évaluer les besoins spécifiques de l'enfant, de mesurer les effets de la relaxation après chaque séance afin de vous diriger vers les exercices les mieux adaptés en fonction de son évolution et des progrès réalisés. Vous trouverez dans la partie pratique des séances destinées aux bébés, aux 2 à 6 ans, aux 7 à 14 ans. Rien n'empêche de les proposer aux adolescents, bien au contraire puisqu'en tant qu'adulte, vous les utiliserez aussi avec un plaisir sans cesse renouvelé. La relaxation accompagne l'enfant étape après étape afin qu'il puisse pleinement entrer dans le monde des adultes et poursuivre son chemin personnel en intégrant un certain nombre de principes naturels d'hygiène de vie acquis notamment durant ces séances.

L'enfant se relaxe en s'amusant, soulage une douleur, s'harmonise et s'épanouit. Il suffit

simplement d'un petit coup de pouce, d'une première séance qui « fait du bien » pour qu'il en redemande spontanément.

Pratiquée dans toutes les écoles dès le plus jeune âge, la relaxation contribuerait certainement à voir baisser de manière significative les incidents liés à la violence et aux incivilités. Pourquoi ? Parce que la relation entre l'adulte et l'enfant s'en trouve radicalement transformée puisque de ce partage d'expériences vécues ensemble naît une nouvelle dimension relationnelle faite d'attention à l'autre, de communication sensitive, d'intuition mutuelle et de bonheurs partagés. La relaxation rétablit le dialogue et invite à le poursuivre après la séance, dénoue les conflits, délie les nœuds énergétiques, inverse les tendances négatives, installe l'enfant comme l'adulte à sa juste place dans notre société.

Introduction

La relaxation pour enfants est plus qu'une méthode de bien-être, un moyen de calmer les anxiétés et les petites douleurs, c'est une écoute totale de l'être en devenir, de sa vibration primordiale, un voyage dans les rythmes internes, un dialogue avec le corps et le mental, avec des mondes que l'enfant a intégrés naturellement, spontanément mais qui, dans les tribulations d'une société toujours plus agressive et en quête de sens, ont connu bien des revers. La pollution électromagnétique et industrielle, la nourriture carencée, la violence urbaine, la perte des repères familiaux, éthiques (entre autres) perturbent la santé physique tout autant que l'équilibre intérieur de l'enfant. La relaxation apporte de la douceur et de l'harmonie dans un monde de brutes ! Se détendre, c'est retrouver la posture naturelle que nous avons avant de crisper nos muscles et de froncer nos sourcils pour nous préparer au combat. La relaxation ouvre très jeune

la voie du guerrier pacifique, l'art d'écouter, de vivre ensemble avec pour seule force dissuasive l'amour de l'homme.

En atelier de relaxation, les enfants ont des demandes précises et concrètes : *« J'aimerais me détendre car j'ai souvent mal au ventre ou à la tête. Je n'arrive plus à apprendre mes leçons. J'angoisse à l'idée d'affronter mes camarades de classe. Je me trouve moche. J'ai des choses à dire. Je cherche du calme. Je manque d'équilibre en moi et ça me rend triste... »*

Car les enfants ont une indéfectible ferveur de grandir, de se réaliser. La relaxation est jeu, guérison, évasion, méditation. L'enfance les relie et ce lien est une force extraordinaire, quelles que soient les épreuves rencontrées. L'enfant porte le fardeau tout autant que l'espérance d'une société. La nature a fait qu'il a toujours privilégié la pensée positive sans ne l'avoir jamais apprise. Il croit. Il fait confiance. Il est relié.

Dans ce déferlement de nouvelles technologies, dans cette sollicitation incessante du « toujours plus », du consommable rapidement, de l'efficacité et de la compétitivité qui commencent aux frontières de l'école, l'enfant n'a jamais eu autant d'outils communicants, autant de connaissances mises à sa disposition, autant de jeux, d'images et de sons à explorer, et pourtant il ressent presque primitivement cette

nécessité d'être bien dans son corps et dans son cœur, de construire de façon autonome son chemin intérieur. La relaxation le rétablit dans son écoute globale, dans son chant liquidien, dans sa capacité à endiguer la douleur, l'angoisse, l'échec. Cet ouvrage se propose de vous donner les clés essentielles pour que l'enfant intérieur renaisse en vous et grandisse en lui.

1

Parents-enfants : l'art de se relaxer ensemble

- Développer les potentialités de l'enfant •

La relaxation propose un choix d'ambiances, de « saveurs », une stimulation des sens pour que l'enfant expérimente sa respiration, ses postures, ses émissions sonores. Elle rend accessible les rythmes internes, les musiques du corps, les cheminements du souffle et de l'énergie, les méandres de la pensée créatrice. Elle procure des sensations nouvelles pour que l'enfant puisse ouvrir son cœur et développer son relationnel. Elle lui offre une palette de couleurs afin qu'il choisisse les nuances qui correspondent à sa sensibilité. Chaque relaxation est construite comme un scénario, une trame sur laquelle l'enfant

s'appuie mais libre à lui (et à vous) de réécrire les dialogues, de revisiter les mouvements.

• Aider l'enfant à se révéler •

En se relaxant, l'enfant explore des champs de création où il apprend à mieux se connaître. Il est naturellement en harmonie avec l'essentiel et ne pense pas à s'introspecter. Il vit en quelque sorte sur une autre planète tout en étant pleinement acteur de la nôtre. Il a une approche globale de chaque expérience et il adhère sans restriction conceptuelle ou rationnelle à ce qu'il éprouve. Il ne regarde pas encore dans le miroir de sa conscience parce qu'elle a la limpidité, la pureté de l'innocence. Certes, elle a pu subir des tourments, des peurs, des colères mais elle est tournée vers l'absolu. Il a franchi le seuil initiatique de la naissance et il est de ce fait empli de surnaturel, nourri de l'évidence du beau, uni avec la conscience universelle puisqu'il en est l'émanation, le cadeau des dieux. En l'accompagnant dans sa recherche, il pourra vous voir comme un autre lui-même et se révéler. Pour cela, il faut tester l'enfant dans sa capacité à être présent et pleinement conscient de ses actes.