

Détendre les enfants et les aider à se concentrer

Exercices pratiques

(Katia Christ, CPC Auxerre 3)

Sources d'inspiration :

- ressources élaborées par le groupe académique bien-être (Académie de Bourgogne),
- ouvrage de Gilles Dietrichs, *Zen en classe*, Rue des écoles
- ouvrage de chez Retz : *Des jeux pour détendre et relaxer les enfants* (Denise Chauvel, Christiane Noret)

Favoriser l'attention ici et maintenant, ne plus se disperser

1) **Activité d'ancrage (Faire l'arbre) (debout) (5') (pour les plus grands)**

L'adulte fait les mouvements en même temps que l'enfant et commente doucement, calmement ce qu'il fait.

« Debout, les deux pieds bien posés au sol, dans l'alignement des hanches, tu peux fermer les yeux, ou éventuellement fixer un point par terre devant toi.

Imaginez que tu es un arbre. Un gros arbre bien lourd, et bien solide. Au sommet de ta tête, sortent des branches, immenses, qui t'élèvent et te tendent vers le ciel. Ressens- les monter au dessus de toi....

Et maintenant, de dessous tes pieds, sortent des racines qui traversent le sol, et viennent s'enfoncer très profondément dans la terre. Imagine, ressens ces racines qui t'accrochent au sol, et qui s'enfoncent encore et encore.

Version 1 : Maintenant, porte ton attention sur tes bras. Ils pendent le long du corps. Et alors, du bout de tes doigts, sortent d'autres racines, qui descendent le long des jambes, traversent le sol, et s'enfoncent, elles aussi, très profondément dans la terre.

Ton corps est bien enraciné, solide, résistant. L'arbre que tu es est parfaitement aligné entre la Terre et le Ciel.

Reste ainsi, aussi longtemps que possible / nécessaire. »

Version 2 : Maintenant, forme un cercle avec tes bras, comme pour former le rond du tronc, son épaisseur. Ressens ainsi sa force, et la puissance de la sève qui circule des racines jusqu'aux branches.

Ton corps est bien enraciné, solide, résistant. L'arbre que tu es est parfaitement aligné entre la Terre et le Ciel.

Reste ainsi, aussi longtemps que possible/ nécessaire. »

2) **Auto-massage des mains (pour tous / 5')**

L'intérêt est de reprendre contact avec son corps : le réveiller ou simplement en prendre conscience. Le massage reporte l'attention sur le présent, tout en détendant les muscles.

L'adulte fait les mouvements en même temps que l'enfant et commente doucement, calmement ce qu'il fait (avec ou sans musique douce).

Le principe est de se masser une main, complètement, doigt par doigt, en étant attentif à ce qu'on fait. Commencer par l'ensemble de la main, le pouce va dans la paume, et les doigts massent le dos de la main.

Puis, masser les doigts en entier, jusqu'aux ongles, un par un, et lentement. Revenir dans la paume de la main, stimuler le centre de la paume (très efficace contre le stress) en faisant une pression avec le pouce et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut aussi pincer et masser la zone entre le pouce et l'index. Puis masser généreusement la base du pouce et la face externe de la main. Terminer en massant le poignet.

Faire la même chose avec l'autre main.

3) **Massages en binômes (pour tous / 10')** Reporter l'attention sur son corps et le présent

Massages des mains

Le principe est le même que pour l'auto-massage, sauf que cette fois, on masse les mains de l'autre, l'une après l'autre. Encore une fois, il est nécessaire d'y apporter beaucoup de douceur et d'attention. On invite à exprimer son/ses ressentis, et on inverse les rôles.

Massage à balles.

Avec deux balles de tennis, une dans chaque main (ou une seule dans une main), on les fait rouler doucement sur le dos et les épaules de son binôme. Pas de contact direct, ce massage fonctionnera bien avec les plus grands.

Principe : On démarre du haut de la colonne vertébrale et on fait glisser avec une douceur ferme la balle de tennis le long de la colonne vertébrale, vertèbres par vertèbres. Puis on remonte avec la même vitesse et la même attention. Il s'agit de prendre soin de l'autre.
(X3)

Puis on arrête la balle au creux de la nuque et on effectue un mouvement léger d'essuie-glace gauche / droite et inversement (X 5)

On invite à exprimer son / ses ressentis et on inverse les rôles.

4) **Activité « Concentration » = Tir à l'arc (associer bien-être à une force tranquille)** **(5') (pour tous)**

(A faire en même temps que l'enfant, tout en donnant tranquillement les consignes)

Position : debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis. Le dos droit, les épaules sont relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux sont ouverts.

Consignes de l'exercice : Visualiser une cible virtuelle (on peut aussi la dessiner et la placer sur un mur si trop difficile de l'imaginer)

Levez le bras gauche à l'horizontal, le bras et la main tendus.

Ramener le poing droit à hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière, en inspirant par le nez.

Bloquer la respiration quelques instants en fixant le centre de votre cible.

Lancer le bras droit vers l'avant en soufflant fortement par la bouche

Relâcher les bras le long du corps les mains ouvertes.

Refaire 3 fois l'exercice, puis changer de bras.

5) **La douche sans eau (pour tous / 5')** (En position debout)(A faire en même temps que l'enfant, tout en donnant tranquillement les consignes)

L'intérêt est de reprendre contact avec son corps : le réveiller ou simplement en prendre conscience. Le massage reporte l'attention sur le présent, tout en détendant les muscles.

Le principe est de se « savonner » l'ensemble du corps, simplement comme si l'on prenait sa douche. Cela remet instantanément dans l'ici et maintenant, et permet une reconnexion immédiate à son corps.

Se frotter vigoureusement le corps en commençant par le haut (certains ne veulent pas se toucher le visage, c'est à respecter), et en frottant ainsi les bras, les épaules, le torse, les flancs, le ventre, le dos, les jambes l'une après l'autre, les chevilles, les pieds si l'on est déchaussé, et remonter en sens inverse. Prendre ensuite quelques instants pour juste profiter de la sensation, les yeux fermés.

6) **« S'ouvrir à soi-même pour se préparer à ... » (10')** (assis sur une chaise) (pour les plus grands) (L'adulte parle, donne doucement les consignes)

S'installer le plus confortablement possible, en appuyant le dos contre le dossier de la chaise. L'écartier un peu de la table, décroiser les jambes et poser les pieds à plat sur le sol. Les mains reposent tranquillement sur les cuisses. Le dos est droit, souffler doucement et fermer les yeux, comme pour regarder à l'intérieur de soi-même.

Dans cette attitude bien calme, sentez vos pieds en contact avec le sol, puis la position de vos jambes, sentez la partie de votre corps en contact avec la chaise, votre dos, vos bras en contact avec votre corps, sentez votre cou et votre tête.

Vous accueillez votre respiration, par l'inspiration, l'air qui rentre dans votre corps et par l'expiration, l'air qui ressort. Peut-être sentez-vous les mouvements de votre poitrine. Vous êtes présent à tout votre corps de la pointe de vos pieds jusqu'à votre tête. Vous êtes là avec vous-même dans la classe.

Vous allez poser un mot qui dira comment vous vous sentez en ce moment.

Puis vous allez penser à quelque chose qui vous fait plaisir, que vous aimez bien, quelque chose qui vous rend heureux. Vous pouvez aussi imaginer quelque chose qui vous ferait plaisir, quelque chose de simple, de joyeux....

Maintenant si vous en avez envie, vous baillez, vous vous étirez et vous pouvez ouvrir les yeux.

Retrouver le calme, se détendre, se relaxer

(après un moment passé à l'extérieur, une activité très dynamique, un moment de stress, d'énerverment)

7) **Les battements du cœur (3x 5' dans la journée)** (à partir de 6- 7 ans)

Objectifs :Se recentrer / Gérer son stress et ses émotions

(Effet sur les composantes physiques du stress :

- baisse du cortisol (l'hormone du stress) et augmentation du taux de DHEA (hormone anti-stress),
- baisse rapide du rythme cardiaque,
- augmentation de la profondeur de la respiration et diminution de la fréquence respiratoire,
- réduction de la pression vasculaire.)

Respiration guidée à ritualiser :

- 3 fois par jour

- en étant installé confortablement (assis sur une chaise, allongé, debout)
- pendant 5 minutes
- environ 6 cycles d'inspiration /expiration continues
 - = 5 secondes d'inspiration
 - = 5 secondes d'expiration

Exemple de formulations possibles :

« On imagine une bulle qui monte et qui redescend.

La bulle monte, on inspire ...1, 2, 3, 4, 5 ... On expire, la bulle redescend 1, 2, 3, 4, 5 / on inspire, la bulle monte doucement ...1, 2, 3, 4, 5 ... On expire », etc ...

Une fois le principe compris, on peut se passer des mots.

Variantes :

- utilisation d'un support musical (musique relaxante- sons naturels)
- et/ ou d'un support visuel : vidéo montrant une bulle qui monte et qui descend (5s/5s)
cf <https://www.coherenceinfo.com/respirotheque>

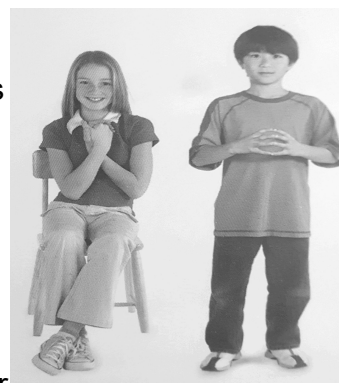
8) **Se recentrer = « contacts »** (à partir de 6- 7 ans)

(A faire en même temps que l'enfant, tout en donnant tranquillement les consignes)

Objectifs : Cette activité ramène au calme, recentre, et permet de se réorganiser suite à une dispersion de l'attention. Les muscles se détendent et le bavardage mental se dissipe.

Descriptif : Il s'agit d'enchaîner deux mouvements pendant au moins 30 secondes chacun. Cela peut se faire debout, ou en position assise.

Partie 1 : Croise les chevilles. Étends les bras devant toi et croise un poignet sur l'autre ; puis entrelace tes doigts et replie les mains ainsi liées sur la poitrine. Blottis-toi ainsi, ainsi, les yeux fermés. Porte ton attention sur le contact de tes mains sur toi, sur ta respiration, pendant au moins 30 secondes.



Partie 2 : Décroise les pieds et les mains. Cette fois, colle simplement tes deux pieds l'un contre l'autre, et colle tes bouts de doigts ensemble. Laisse tes mains ainsi en contact devant ta poitrine. Ferme les yeux, et porte ton attention sur ce contact léger des pieds et des bouts de doigts. Tu peux sentir les pulsations de ton cœur au bout de tes doigts. Reste ainsi pendant au moins 30 secondes.

9) « **Relacher les tensions** » Pratiquer une décontraction musculaire pour apporter un état émotionnel plus détendu. (**pour tous**) Là encore, à réaliser en même temps que l'enfant en verbalisant d'une voix douce et posée.

Objectifs :

Apporter la détente, le calme.

Chasser le stress accumulé dans chaque partie du corps.

Travailler sur le lien existant entre tension physique et état émotionnel.

En position assise (pieds au sol, dos droit, main posée sur la table ou les genoux), on effectue en alternance une contraction d'un muscle ou d'une partie du corps suivie d'un relâchement. Les yeux peuvent être fermés (à conseiller sans imposer).

En cas de douleur dans un muscle, la contraction est à diminuer (voire à arrêter).

Liberté d'y associer la respiration (inspiration/expiration avec contraction/relâchement).

Exemple de pratique :

On contracte les pieds (et doigts de pied) durant 5 à 10s (seulement cette partie) ; on relâche durant 5 à 10s. On recommence une deuxième fois.

On contracte ensuite les mollets durant 5 à 10s ; on relâche durant 5 à 10s. Deux fois. Ensuite, on effectue la même consigne avec les cuisses, puis les fessiers.

Puis idem avec les abdominaux, les côtes, les muscles du dos (à trouver), les épaules.

Après, même exercice avec les mains et les doigts, les avant-bras, les biceps.

Enfin, idem avec le cou/nuque, puis la mâchoire ou les lèvres (bas du visage), le nez, le front (haut du visage), tout le visage.

Prendre une grande inspiration ou plus, et s'étirer à souhait avant toute autre activité.

Exemple de formulations possibles :

Contractez (ou Relâchez)en comptant jusqu'à; Accumulez la tension dans....

Variantes :

- le faire allongé

- sous forme de jeux avec les plus petits (pantin de bois (dur), poupée de chiffon (molle))

- se mettre en position debout ou allongée (atelier)

- détailler plus ou moins les parties du corps (bras ou mains puis avant bras)

- différencier droite et gauche (bras, jambe) ou pratiquer des deux côtés en même temps

- contracter tout le long d'un membre (ex : contracter progressivement la main droite, le poignet, le coude, l'épaule droite. Tenir tout le bras contracté...Relâcher).

- modifier l'ordre de progression dans le corps.

- modifier la vitesse de contraction, de relâchement (ex : contraction rapide nette ou de plus en plus contracté ; relâchement rapide net ou lent « comme un glaçon qui fond »)

- modifier la durée (pas forcément identique) de contraction et de relâchement (5s à 15s)

- effectuer plus ou moins de répétitions sur une partie du corps

- faire observer, ressentir, écouter les sensations lors de la contraction ou relâchement (ex : Ressentez le relâchement s'installer dans..... Observer la sensation dans...)

10) **Action régulation: guider une relaxation (allongé ou assis) (à partir de 6/7 ans)** (Entre 5 et 10')

Objectif : Accepter le flux de pensées.

Chacun s'assied confortablement, dos droit, pieds au sol, et mains sur les cuisses. Si le lieu le permet, l'exercice peut se faire allongé sur un tapis.

"Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux...

Votre respiration est normale... est calme...

Détendez-vous...

Commençons par les **orteils**...

Dirigez votre attention sur vos orteils... Commencez à sentir qu'ils se détendent...

Vos doigts de pieds sont plus détendus que jamais...

Maintenant vous sentez vos **pieds** ...et vous faites qu'ils se détendent profondément...

Sentez vos **chevilles** ... toute tension quitte vos chevilles...*Détendez-vous...*

Inspirez...expirez...lâchez prise...

Maintenant dirigez-vous vers les **mollets** et sentez qu'ils se détendent aussi...

Inspirez doucement et détendez-vous...

Vos **cuisses** sont complètement relâchées...

Maintenant... les **jambes** dans leur ensemble...du haut des cuisses...jusqu'au bout des orteils....sont détendus...

Inspirez...relâchez...

Amenez votre attention sur les **fessiers** et les **hanches**....

Toute tension qui y réside est relâchée...

Détendez-vous respirez et relâchez...

Dirigez votre attention sur le **ventre**...Sentez que les muscles abdominaux commencent à se détendre...

Inspirez et relâchez....Détendez-vous...

Montez vers la **poitrine**...Toute la région de la poitrine se détend maintenant...

Inspirez...relâchez...

Votre attention sur le **dos**...sur votre **région lombaire** d'abord...

Respirez calmement...doucelement...

Détendez-vous et relâchez toute tension du **bas du dos**...

Montez vers le haut du dos et relâchez toute tension qui y réside...

Détendez-vous simplement...

Votre dos est maintenant complètement détendu...

Inspirez....expirez...calmement...

Dirigez ensuite votre attention sur vos **épaules**...Vos épaules fondent...

Puis descendez le long des **bras**...sentez qu'ils se détendent...

Relâchez vos **poignets**...vos **mains**...jusqu'au **bout des doigts**...

Inspirez...expirez...lâchez prise...

Maintenant, portez votre attention sur votre **cou**...votre cou se détend...

Détendez votre **visage**....Vos **mâchoires** se relâchent....

Détendez votre **menton**...votre **langue**...vos **joues**....

Les **lobes de vos oreilles**... votre **nez**....vos **yeux**...

Votre **front**...le **dessus de votre tête**...

Tout votre corps est maintenant parfaitement détendu...

Inspirez....expirez....lentement...

Si des pensées surgissent...laissez les passer sans vous y attarder....

Sentez que votre mental est complètement détendu....

Dirigez maintenant votre attention dans votre **coeur**....Détendez-vous dans votre coeur...

Et maintenant... Restez juste là...Vous sentant profondément détendus dans votre coeur...

Restez-y un peu....

Maintenant ramenez doucement votre attention vers le moment présent...

Remuez les orteils...et lentement...doucelement...ouvrez les yeux..."

11) Se détendre en utilisant des objets : (pour tous / 5') (A faire en même temps que l'enfant, tout en donnant tranquillement les consignes)

→ une petite bille (*attention à la sécurité avec les plus petits*): la poser dans sa paume et la faire doucement tourner avec l'index et le majeur de l'autre main, la suivre des yeux.

→ avec une petite balle en mousse : la prendre entre ses deux mains, la faire rouler, exercer des pressions sur la balle, relâcher. Inciter l'enfant à suivre la balle des yeux. La faire rouler sur l'ensemble du bras, le plus lentement possible.

→ un bâton (*à partir de 4 ans*): assis sur le sol ou sur une chaise, faire rouler le bâton entre ses mains, sur ses cuisses en le suivant des yeux / couché en le faisant remonter jusqu'à sa poitrine.

→ un foulard à faire glisser entre ses mains, ses doigts, sur ses bras, ...

→ un ballon : le faire rouler doucement sur lui-même en le maintenant contre son corps, lui faire faire le tour de la taille, du ventre, ...Faire verbaliser l'action. Se concentrer sur le contact avec le ballon. (*à partir de 4/5 ans*)

→ un crayon : le prendre entre le pouce et l'index, le faire tourner, le serrer, le relâcher. (*Cette activité développe aussi la motricité fine.*) Plus facile : le tenir avec les deux mains entre les pouces et les index.

Refaire l'exercice les yeux fermés.

A la fin de chacun des exercices.on peut rester immobile, les yeux fermés, l'objet immobilisé.

→ une feuille de papier (*à partir de 4 ans*): assis à une table, une feuille de papier devant soi, yeux ouverts, passer la main à plat, lentement, sur toute la surface de la feuille et regardant sa main.

Changer de main et procéder de même. Idem les yeux fermés. Prendre la feuille dans les mains et souffler doucement dessus.Varier l'intensité du souffle.

Utiliser ensuite la feuille pour dessiner.

12) Exemples de séries de mouvements de relaxation et de dynamisation

Gilles Diederichs, René Cannella, *Zen en classe, école*, rue des écoles

NB : respecter les enchaînements dans l'ordre où ils sont donnés

(A faire en même temps que l'enfant, tout en donnant tranquillement les consignes)

Passage d'une activité à une autre :

- frotter ses paumes, poser ses mains sur le visage
- masser cou, nuque et frotter ses cheveux

Break :

- frotter vigoureusement ses mains et passer ses paumes sur son torse
- pincer doucement son bras en descendant et remontant

Déstresser, dynamiser (avant un atelier, au début d'un regroupement)

- serrer les poings posés sur les genoux, relâcher en soufflant

- en inspirant par le nez, serrer les poings et les ramener vers la poitrine puis souffler en relâchant les poings sur les cuisses → 3x
- idem mais souffler en projetant les mains ouvertes devant soi + « Tchou ! » ou « Pchiiii ! »
- déverrouiller chacune des chevilles sur inspiration / expiration :
 - droite → gauche
 - cercles
 - ne poser que le talon au sol --> pied tendu

Se relaxer pour favoriser disponibilité et apprentissage (avant des ateliers):

- Série 1 : auto-massage (1 mn sur chaque zone)
 - de la paume de la main (cercles sur la partie charnue + lignes allant du poignet au bout des doigts)
 - inspirer / expirer yeux fermés
 - se masser tempes + front + cuir chevelu + nuque + lobes des oreilles
 - final : fermer et ouvrir les poings en inspirant / expirant + s'étirer les bras au-dessus de la tête (en inspirant / expirant)
- Série 2 : relaxer dynamiquement
 - assis : mouvements de pieds (pivoter, tendre)
 - une jambe repliée sur l'autre : cercles avec le pied de la jambe repliée en se tenant le genou
 - soulever ses hanches l'une après l'autre + étirer ses bras mains croisées en expirant / inspirant
 - pincer et masser son poignet
 - > faire des 8 avec le poignet tout en le soutenant
 - pivoter une épaule puis l'autre + faire des cercles avec son épaule puis avec l'autre étirer ses bras comme précédemment
 - tapoter son épaule gauche jusqu'à la nuque poing fermé (poing opposé à l'épaule) et inversement
 - avancer son menton en avant ou le reculer
 - mouvements de tête
 - final : se chauffer les mains (et les approcher de ses joues pour sentir leur chaleur)

Posture (assis à sa table, avant un échauffement d'écriture ou avant des activités de graphisme) :

- détente des fessiers : croiser les jambes, se pencher du côté inverse
- étirer ses bras au-dessus de sa tête mains jointes + frotter ses paumes de mains et les poser sur son buste
- bien assis, soulever sa hanche droite puis la gauche puis se soulever légèrement en prenant appui sur les mains posées sur le bord de la chaise