

L'exercice de l'arbre pour se réaligner et se poser

→ Demandez à votre enfant d'imaginer qu'il est un arbre.

Il se tient debout, les yeux fermés, et ressent que ses pieds, posés bien parallèlement au sol, s'enfoncent très loin. Comme des racines. Elles s'ancrent très profondément dans la terre, et il se sent ainsi solidement attaché.

Puis, tout doucement, il relève les bras au dessus de la tête et s'étire très fort, très loin, comme si ses bras étaient les branches de cet arbre qui essaye d'attraper le soleil. Alors, demandez-lui de ressentir tout ce qu'il se passe dans son corps, du bout de ses doigts tout là haut dans le ciel, jusqu'au bout de ses pieds tout au fond dans la terre.

Cet exercice permet à l'enfant de se réaligner, de se redresser, d'avoir l'impression d'occuper tout l'espace et ainsi de se sentir plus fort, plus majestueux. Bien ancré dans le sol, il fait une pause et en ressort plus confiant.

(source : psychologies.com)

La petite fourmi pour ressentir et se détendre

→ Dites à votre enfant de s'allonger confortablement, et racontez-lui l'histoire de la petite fourmi. Il faut bien y mettre le ton, et tous les détails. En insistant bien sur tous les adjectifs qualificatifs liés aux cinq sens.

C'est donc l'histoire d'une petite fourmi qui commence à grimper sur le gros orteil du pied, le gros doigt de pied, oups, ça chatouille un petit peu.

Mais la petite fourmi continue, et pouf, elle tombe au milieu des doigts de pieds.

Oulala, c'est bizarre, c'est un peu humide et chaud par ici. Alors elle remonte sur l'autre doigt de pied et ainsi de suite (il faut détailler).

Et puis elle se retrouve sur le dessus du pied et là, elle est soulagée, c'est quand même plus facile d'avancer. Elle arrive ensuite sur la jambe, au niveau de la cheville, et là c'est la forêt pour cette toute petite fourmi, il a des petites herbes aussi grandes qu'elle par-ci par-là.

Et puis soudain, une grosse montagne, c'est le genoux... et ainsi de suite.

Avec le nombril dans lequel elle tombe. Les battements du cœur qui bougent et font beaucoup de bruit.

La bouche qui est humide. Le nez, qui souffle comme un gros ventilateur, puis l'aspire comme un gros aspirateur.

Et ainsi de suite jusqu'aux cheveux, dans lesquels elle se perd dans cette jungle peuplée de grandes lianes... Et hop elle tombe par terre !

À la fin de l'histoire, la majorité des enfants sont tellement happés par leur imagination qu'ils cherchent la petite fourmi partout. Et surtout, ils se sentent complètement détendus. Parce que durant l'histoire, et alors qu'ils se concentraient sur toutes les sensations de leurs corps, imaginant cette petite fourmi leur grim pant dessus, ils ont sécrété des endorphines, les hormones du bien-être.

(source : psychologies.com)

Le gobelet d'eau qui ralentit les pensées

- Pour développer sa concentration et s'entraîner à la "flexibilité attentionnelle" : l'enfant doit se concentrer à la fois sur la marche et sur le fait de ne pas renverser le gobelet.
- Le matériel : Créez un parcours simple que l'enfant suivra chaque jour avec un gobelet de plus en plus rempli. Balisez le parcours avec des objets, des peluches, des jouets.

Le jeu :

"Reste debout et concentre-toi sur trois respirations.

Puis dirige ton attention vers ton corps, sens le contact du sol sous tes pieds.

Prends ce gobelet dans ta main. Sens-le entre tes doigts. Sens sa forme, son poids.

Maintenant, suis le parcours, et en même temps, concentre-toi sur le gobelet pour ne pas renverser d'eau.

Peut-être est-ce difficile? Fais simplement du mieux que tu peux. Tu y es presque.

Voilà maintenant, pose le gobelet. Dirige ton attention vers trois respirations. Puis, étire-toi si tu le souhaites."

- Vous pouvez aussi lui proposer de le faire les yeux bandés, les oreilles bouchées avec un casque anti-bruit, les pieds nus ou en chaussures, ou avec un peu d'eau ou quelques grains de riz dans une cuillère à soupe.

(source : femmeactuelle.fr)