

Techniques de relaxation rapide

Berçer l'enfant

Debout ou assis, étirez les bras le plus loin possible. Déplacez lentement vos bras vers l'avant et croisez-les. Placez chaque main sur l'épaule opposée. Bercez l'enfant et serrez-le dans vos bras.



Un trou dans les nuages (pour étirer et soulager les muscles tendus)

Nous allons maintenant faire un exercice d'étirement. Tenez-vous debout, bien droit, et posez les mains sur vos hanches. Levez un bras au-dessus de votre tête en l'étirant le plus possible. Imaginez que vous essayez de toucher un nuage et que vous le repoussez de votre main. Poussez bien fort ! Ensuite, laissez votre bras retomber lentement le long de votre corps. Étirez l'autre bras et repoussez encore le nuage. Mettez-y toute votre force ! Laissez votre bras retomber. Levez les deux bras. Joignez les mains, tournez-les vers le haut, et soulevez le nuage. Laissez ensuite vos bras retomber très lentement le long de votre corps.



L'ourson

Debout ou assis, tenez-vous bien droit, les mains le long du corps. Haussez les épaules à la hauteur des oreilles et gardez cette position un moment. Laissez retomber vos épaules. Dites « ours... » en haussant les épaules et « son... » en les relâchant. Répétez cinq fois « our... son... ».

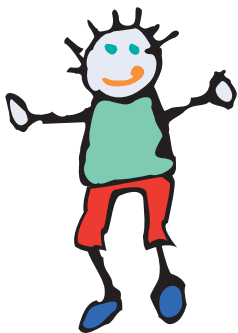
Grandes respirations (pour détendre le corps et l'esprit)

Installez-vous à votre aise, étendu sur le dos ou assis confortablement, les deux pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux si vous le désirez. Nous allons maintenant nous exercer à prendre de grandes respirations. Imaginez que vous avez un ballon dans le ventre. Placez une main sous votre nombril. Comptez jusqu'à quatre en prenant de grandes respirations par le nez. Vous sentez le ballon se gonfler d'air. Lorsque le ballon est rempli, expirez lentement, en comptant encore jusqu'à quatre, pour laisser l'air s'échapper complètement. Votre main suivra les mouvements du ballon qui se gonfle et se dégonfle.

1. Remplissez lentement le ballon....1...2...3...4...
2. Maintenant, expirez lentement pour vider le ballon....1...2...3...4...
3. Répétez cinq fois puis respirez normalement.



Attention : N'oubliez pas d'expirer aussi lentement que vous inspirez. Cela vous évitera de vous étourdir ou de faire de l'hyperventilation.



Contraction-décontraction

Tenez-vous bien, droit, les mains le long du corps et les doigts pointés vers le bas. Serrez les poings très forts. Serrez fort, fort, fort ! Relâchez. Maintenant, serrez de nouveau les poings et tendez vos bras le long du corps. Serrez le plus fort possible ! Relâchez. Cette fois-ci, contractez vos jambes en serrant les poings et les bras. Serrez fort, fort, fort ! Relâchez. Répétez l'exercice. Secouez les mains, les bras et les jambes en goûtant la sensation de détente que procure cet exercice.

www.kidshavestresstoo.org

Nos enfants et le stress^{nc} est un programme de la Fondation de psychologie du Canada