



À la découverte de la
relaxation pour les tout-petits



La relaxation par la respiration abdominale

Objectif de l'activité

La respiration abdominale est une technique de relaxation efficace, même pour les tout-petits, car elle les aide à se calmer en leur permettant de se concentrer sur leur souffle et de réduire leur niveau de stress.

Bienfaits de la respiration pour la relaxation

Apaisement du système nerveux

Les tout-petits sont souvent très sensibles aux changements émotionnels et peuvent facilement être submergés par le stress ou l'anxiété. La respiration diaphragmatique, en activant le système parasympathique, aide à réduire l'activité du système nerveux sympathique (lié à la réaction "combat ou fuite"), ce qui permet à l'enfant de se calmer rapidement et efficacement.

Réduction des signes physiques de stress

Le stress et l'anxiété se manifestent souvent par une respiration superficielle et rapide, ce qui peut aggraver l'agitation chez les enfants. En pratiquant la respiration diaphragmatique, l'enfant apprend à ralentir sa respiration, ce qui aide à réduire les symptômes physiques de l'anxiété tels que l'accélération du rythme cardiaque et la tension musculaire.

Amélioration de la gestion des émotions

La respiration abdominale permet de prendre un temps d'arrêt entre l'émotion ressentie et la réaction. Elle aide l'enfant à se recentrer, à réguler son humeur et à mieux gérer ses émotions, même dans des situations de stress ou de frustration.

Pour découvrir toutes nos activités

lepharesante.com

Activité 1 : Respiration assistée avec une peluche (2 à 5 ans)



Position

L'enfant est couché sur le dos avec une peluche significative posée sur son abdomen

Description

Demander à l'enfant de faire monter la peluche le plus haut possible vers le plafond en gonflant le ventre et expirer par la bouche afin que le ventre revienne à la normale. Le tout dans une respiration la plus lente et douce possible.

Contexte

Cette activité est idéale avant la sieste et peut être accompagnée d'une histoire impliquant la peluche. Ex: Poupou par en montgolfière. Décrire le décollage, ce que Poupou va voir dans le ciel, comment il se sent calme et léger et son atterrissage doux pour terminer l'exercice.

Durée idéale

Entre 2 et 5 minutes, selon l'intérêt et l'âge de l'enfant



La relaxation par la respiration abdominale



Activité 2 : Fabriquer le plus long serpent de bulles avec la respiration abdominale (3-5 ans)

Position

L'enfant est assis dans une position qu'il trouve confortable.

Durée idéale

Environ 5 minutes, selon l'intérêt et l'âge de l'enfant

Description



À l'aide d'une bouteille de plastique et d'un bas (voir photo plus loin), demander aux enfants en respirant par le ventre de souffler le plus longtemps possible pour créer un serpent de bulle.

Bricolage



Activité 3

Faire tourner un virevent

En prenant une grande respiration par l'abdomen, souffler tout l'air disponible pour faire tourner le virevent.



Idée de bricolage disponible dans le vidéo explicatif.

Pour découvrir toutes nos activités

lepharesante.com

La relaxation par le mouvement

Activité 1 : Activité Tabasco (2 à 5 ans)



Objectif

Utiliser l'énergie du mouvement intense ou régulier pour activer la régulation naturelle du système nerveux au retour au calme.

Description

Les enfants sont debout, dispersés afin de se laisser de l'espace pour bouger. Au signal, on secoue toutes les parties du corps. Une musique peut aussi accompagner ce moment de défoulement afin d'en faire une routine plus régulière.



Bienfaits

- Permet d'évacuer l'énergie accumulée dans une période où les enfants n'ont pas pu bouger suffisamment.
- Stimule le système nerveux parasympathique par les secousses rythmées et améliore la circulation lymphatique.

Durée idéale

Environ 2-3 minutes selon le besoin de dépense énergétique du groupe



Idée de bricolage disponible dans le vidéo explicatif.

Pour découvrir toutes nos activités
lepharesante.com

La relaxation par le mouvement

Activité 2 : Les glissements sur le dos (2 à 5 ans)

Objectif

Utiliser la théorie des mouvements rythmiques pour réguler le système nerveux de l'enfant.

Description

Les enfants sont couchés sur le dos les genoux pliés pour placer les pieds au sol ou allongés les pieds contre le mur. On leur demande de se pousser contre le plancher ou le mur pour créer un bercement régulier des pieds à la tête

Bienfaits

- Les bercements réguliers apaisent le cerveau reptilien qui peut déclencher les émotions plus primitives de peur et de colère.
- L'enfant retrouve l'accès à sa sécurité intérieure et interagit mieux avec les autres.

Durée idéale

Selon la tolérance de l'enfant entre 1 à 2 minutes. Répéter au besoin à la suite d'une période de repos



La relaxation par le toucher



Objectif

Se recentrer dans l'instant présent et ressentir les sensations agréables pour sécréter des endorphines et de l'ocytocine par le toucher

La marche des animaux

Description de l'activité :
En cercle, les enfants imitent avec des gestes de massage la marche des animaux sur le dos de celui face à lui.

- Mains à plat: éléphant
- Bouts des 3 premiers doigts: pattes de chat
- Bouts des doigts en ondulant le long de la colonne en pression glissée: la chenille ou le serpent
- Bouts des doigts comme un pianotement: fourmis

Avec accessoires

Description de l'activité :
Offrir à l'enfant des jouets roulants, des balles/ballons texturés, des tissus différents afin qu'il puisse explorer les différentes sensations tactiles.

La région du cou et du visage encourage fortement la relaxation par leur proximité du nerf vague et trijumeau.

Voir vidéo pour auto-massage de ces régions.



Les bienfaits du massage

- Aide au développement moteur par l'amélioration de sa conscience corporelle
- Éveil du sens du toucher permettant de développer le jugement du bon vs mauvais toucher et un schéma corporel plus défini
- Améliorer l'état de calme permettant à l'enfant d'être disponible en diminuant l'hormone du stress nommée le cortisol
- Harmoniser ses relations interpersonnelles grâce au lien d'attachement

Idee de bricolage disponible dans le vidéo explicatif.

Pour découvrir toutes nos activités

lepharesante.com