


La relaxation par le jeu

Le quotidien de l'enfant n'est pas toujours de tout repos. A l'image de celui de l'adulte, il est souvent soumis à des contraintes (d'horaires, de changement de lieux de vie, d'environnement, de rythme, de transport...) et à la ronde de petites turbulences : stress, fatigue, l'énerverment ... que chacun connaît bien.

Mais l'enfant n'est pas un adulte, il vit les choses à sa façon avec son énergie qui lui est propre et qu'il découvre sans savoir encore la maîtriser. Le mouvement est son mode d'expression, et ses émotions, son repli, ses cris, ses pleurs ... ses moyens d'alerte.

La relaxation a pour objectif d'accompagner l'enfant dans l'apprivoisement et l'apprentissage de son bien-être. L'enfant apprendra à se concentrer, à respecter son corps et celui des autres..., plus encore la relaxation l'aidera à diminuer son stress musculaire et mental, elle l'amènera à une meilleure qualité d'écoute et augmentera sa confiance en lui.

 **Mots Clés:** communiquer, respecter, imaginer, confiance, estime de soi, concentration, calme, attention, énergie, développement

 **Objectif : la relaxation**

Offrir à l'enfant un espace à lui ou il sera accompagné dans la recherche de son bien-être par le jeu dans un cadre collectif et avec l'intervention d'une professionnelle.

Ci-dessous les bienfaits constatés de la relaxation par le jeu :

- Respect de soi et des autres (baisse de la violence verbale et physique)
- Bienveillance (meilleurs échanges entre eux)
- Meilleure concentration (capacité d'attention, qualité dans l'apprentissage)
- Prise de conscience de son schéma corporel (harmonie du corps, meilleure perception de soi, acceptation de son corps, accepter les différences de chacun sans jugement...)
- La découverte du sens du « toucher » et l'analyse de l'enfant à reconnaître le « bon toucher » (apaisant, relaxant) et le « mauvais toucher » (gestes agressifs...)
- Sentiment de sécurité (diminue peur et angoisse)
- Développement de la confiance en soi et envers les autres (créer du lien)
- Renforcement de l'estime de soi
- Perception d'apesanteur, lenteur des mouvements, régulation du rythme ...
- Détente, relaxation et écoute de son corps.
- Valorisation de la communication non verbale, encourager la convivialité et l'échange

 Le massage et la relaxation procurent des effets physiologiques positifs et bénéfiques pour l'organisme :

- Découverte du corps et ses limites (amplitude, souplesse et articulations du corps)
- Stimulation et régulation des énergies, libération des tensions
- Renforcement du système immunitaire
- Décrispation, décontraction le corps (meilleure oxygénation) et du mental



Organisation : déroulement d'une séance de 45mns ou 1h

1. Jeu « Bienvenue » : présentation de chacun (notamment 1ère séance, ou nouveau groupe)
2. Jeu « de contact, d'écoute et de confiance » : l'enfant prendra conscience de son corps, de ses limites et du corps des autres. Au fil des séances, les jeux seront diversifiés avec des apports pédagogiques différents.
3. Le massage, la Relaxinésie : **le cœur de l'atelier**. Selon la séance il sera proposé aux enfants :
 - Relaxinésie : Les enfants sont en binôme et effectuent de la relaxation par le mouvement. Au fil des séances ils apprennent de nouveaux mouvements et découvrent de nouvelles sensations. L'ajout de certains accessoires (exemple foulards, ballons...) seront utilisés comme vecteur de développement.
 - Massage : les enfants apprennent à effectuer de petits massages des mains, des pieds, du visage
 - Auto-massage : manipulations simples où l'enfant est invité à la détente, à l'écoute de son être corporel
 - Relaxation active : dissociation, massage dos, ronde anti-stress...
4. Clôture de la séance :
 - Soit par un temps d'échanges pour les enfants verbaliseront leur ressenti.
 - Soit par un jeu, que j'adapterai selon le groupe et les besoins (retour au calme ou dynamique)

Tout au long de la séance, la relaxation utilise le jeu, et laisse l'enfant se livrer à sa créativité dans un cadre structuré, en réponse à des objectifs éducatifs, pédagogiques.



Organisation 2 : matériels à fournir

- Dans une pièce aérée, si possible lumineuse avec des tapis de sol pour un meilleur confort (serviette personnelle optionnelle)
- Les enfants doivent porter une tenue confortable qui facilite le mouvement.
- L'intervention peut s'inscrire dans une co-animation avec un personnel de la structure (en référence au cadre juridique de l'institution)

Age des enfants : de 2 ans à 13 ans

La relaxation par le jeu peut se faire à tout âge... J'adapterai la séance selon la taille du groupe et l'âge des enfants. (Je conseille de créer des groupes de 6 à 12 enfants : 2-3 ans ; 4-5 ans ; 6-7ans ; 8-9 ans, ...)

Rythme : les bienfaits dans le temps

- Pour permettre à l'enfant de maîtriser et d'intégrer la relaxation par le jeu, il est nécessaire de prévoir un minimum de 5-7 séances de 45mns-1h. Ces séances peuvent s'organiser soit sous forme de stage (exemple 5 séances sur 1 semaine), soit en activité hebdomadaire (exemple 1 séance par semaine durant 1 trimestre) soit en activité annuelle (à hauteur d'une séance par semaine).
- L'occasionnel ou le ponctuel est cependant possible dans le cadre d'un éveil, d'une découverte de la relaxation pour l'enfant, qu'il pourra éventuellement développer plus tard.

Lieu : Cette animation à destination des enfants, peut facilement se mettre en place au sein de MJC, Centre social, école, Tap, Nap, Périscolaire, écoles spécialisées, club, centre de vacances, ...

Coût : L'idée vous intéresse, parlons en.

J'élabore un devis en fonction de vos besoins et de votre budget (tarif dégressif)

Sur Dijon, exemple 1 : 1 séance de 45mns avec un groupe de 8 enfants âgés de 5 ans : 60€

Sur Dijon, exemple 2 : stage de 5 séances de 45mns avec un groupe de 8 enfants âgés de 5 ans : 225€

Intervenant : Delphine Billet

Professionnelle du bien-être et de la relaxation, j'interviens auprès d'un large public du nourrisson au sénior. Je mets à votre disposition mon expérience, mes compétences, mon approche pour compléter votre palette d'activités au service de votre bien-être.

Coordonnées : O de Peau – Delphine Billet

Téléphone : 07.68.48.19.52 - mail : db.esthetique@free.fr