

DESSIN DANS LE DOS

Doucement et à tour de rôle, on se fait des spirales de l'extérieur vers l'intérieur dans le dos avec l'index. Puis quatre bâtons du plus grand au plus petit.



MASSAGE

Tapoter le visage de l'enfant avec les index des deux mains en commençant près des oreilles puis en déplaçant les index simultanément en petites percussions jusqu'au centre du visage sous le nez, pour revenir près des oreilles.

Faire un aller retour en haut du front puis sur la ligne des sourcils, les pommettes, le haut des lèvres et le menton.



RONDE DES BISOUS

Laisser l'enfant commander son bisou préféré pour le recevoir (dans la liste ou alors inventé) : bisou koala, bisou plume, bisou camembert, bisou musical, bisou montgolfière, bisou méduse, bisou sommeil...

SON

Demander à l'enfant de joindre ses mains sur le cœur afin de ressentir les vibrations dans sa poitrine en prononçant le son OOOOOOMMMMM sur une expiration.



RELAXATION

Les mains de l'adulte sont des gommes magiques qui gomment tout ce qui embête l'enfant (peur, stress...).

La gomme frotte toutes les parties du corps du crâne aux pieds avec les deux mains bien à plat comme pour effacer un tableau.



RESPIRATION

L'enfant met son doudou sur son ventre et respire tranquillement. Il regarde le doudou se soulever à l'inspiration et se baisser à l'expiration.



IMAGINATION

Les yeux fermés, l'enfant imagine un lieu calme dans lequel il se sent bien, détendu, où il se sent protégé. Comment est le lieu ? Comment se sent-il dans son corps ? Qu'est-ce qu'il ressent ? Laisser l'enfant un moment en contact avec ce lieu ressource.

