

- Gilles Diederichs -

Petites relaxations en famille



8 séances magiques pour
un quotidien harmonieux



avec
8 relaxations
enregistrées

POUR CHAQUE SÉANCE

- ★ 1 éclairage pour le parent et l'enfant
- ★ des échauffements et des enchaînements
- ★ 1 relaxation guidée et enregistrée
- ★ des jeux bonus



- Gilles Diederichs -

Petites relaxations en famille

8 séances magiques pour
un quotidien harmonieux



Illustrations: Qu Lan



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Qu Lan

Couverture, graphisme et mise en page : Agnès Falandry

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 4

Comment la relaxation facilite le quotidien familial ! 5

Les 4 règles d'or pour expérimenter la modération en famille 6

Partie 1

Pratiquer la relaxation en famille 12

5 conseils pour établir un climat serein à la maison 13

Comment aborder la relaxation avec les enfants ? 30

Partie 2 Les séances 34

Séance 1 :

Le papillon près de la cascade 36
Être à l'écoute de son corps par la respiration et la visualisation

Séance 2 :

Le cœur de la cascade 49
Retrouver son calme au moyen de la sophrologie

Séance 3 :

La cascade des 5 sens 63
Se dynamiser en activant les 5 sens

Séance 4 :

La cascade et le silence 80
Se concentrer grâce à la méditation

Séance 5 :

L'arc-en-ciel et la cascade 94
Stimuler sa créativité grâce à l'art-thérapie émotionnelle

Séance 6 :

L'énergie de la cascade 109
Mieux communiquer en activant les points énergétiques du corps

Séance 7 :

Où coule l'eau de la cascade ? 124
Apaiser son stress grâce aux auto-massages et à l'auto-hypnose

Séance 8 :

La source et la cascade 140
Se connecter à la nature grâce à la nature-thérapie

Épilogue 156

Table des relaxations 157

Ressources utiles 159



Comment la relaxation facilite le quotidien familial !

La relaxation est une technique simple, mêlant respiration, attention et mouvement afin d'apporter détente mentale, émotionnelle et physique.

En famille, la relaxation agit comme un diapason. Chacun y trouve un repère précis pour rentrer en harmonie avec soi-même tout en s'accordant aux autres ! C'est aussi un outil très utile quand il faut rectifier dans l'instant les comportements agressifs que chacun peut adopter souvent malgré lui. On l'utilise dès qu'il faut apporter de l'équilibre au niveau des émotions telles que la tristesse, l'excitation, l'anxiété, la peur, le manque de joie... tout ce qui peut influencer sur la bonne entente familiale. C'est aussi une approche parfaite pour développer une atmosphère de respect et de paix envers chacun. Parce que l'on est relaxé, on est plus attentif aux besoins des autres, et on sait y répondre si nécessaire.

Les enfants peuvent utiliser dans l'instant ces techniques pour dénouer les tensions qu'ils subissent dans leur corps trop tendu ou sous pression, notamment par le stress. Par exemple, à l'école, il est connu qu'après 20 minutes d'écoute, l'enfant commence déjà à se déconcentrer. Soit il passe en mode rêverie, soit il accumule de la nervosité et parfois les deux. Sachant comment modifier son comportement, il peut alors tout à fait agir pour se repositionner correctement physiquement, émotionnellement et mentalement.



La relaxation est une méthode directe pour aider à relancer l'attention, la concentration, la mémoire. Donc, appliquer ces principes facilite l'acquisition du contrôle sur soi. La méditation d'ailleurs est une suite logique à la relaxation, il faut savoir relaxer l'esprit pour relaxer le corps et pouvoir méditer.

Grâce à la pratique de la relaxation, on se sent bien dans son corps, on est plus en confiance face aux autres et aux épreuves, et ce dans une multitude de domaines : vie sociale, apprentissage, envie de faire, éveil à ce qui nous entoure... On parle cocon quand on pratique, mais ouverture vers le monde quand on met en application.

Les 4 règles d'or pour expérimenter la modération en famille

La relaxation permet d'expérimenter et d'apprendre la « modération », qui est une notion particulièrement importante et utile à l'enfant. Elle consiste à savoir exprimer sa juste mesure. Il s'agit là d'un équilibre qui se trouve entre ce que nous devons faire et ce que nous sommes, ce qui nous conduit à être conscient dans tout ce que l'on vit.

La relaxation offre un cadre utile grâce auquel l'enfant va peu à peu comprendre ses réactions au quotidien. Il adopte donc progressivement un recul, apprend à s'écouter, à s'affirmer. Petit à petit, vous le verrez, il n'adoptera plus systématiquement des points de vue qui ne lui correspondent pas, sa personnalité va s'affirmer.

La juste mesure en 3 points

- 1 C'est savoir s'arrêter à temps si on pousse son expérience (test de résistance nerveuse des parents, l'affirmation du non...) face aux parents.
- 2 Puis c'est éviter de se remettre dans un mécanisme de pensées ou d'émotions qui amènent de nouveau au même résultat (choisir d'être surréactif plutôt que de laisser filer, ne pas arriver à s'exprimer et se bloquer la sangle abdominale...)
- 3 Enfin, c'est arriver à ne plus être mêlé à des situations où l'on n'a pas sa place (alourdir volontairement une relation d'un frère ou d'une sœur avec un parent...)

Conjuguer équilibre et autorité

Un enfant peut très vite imposer sa domination sur les événements dans sa manière de faire et d'être. L'âge n'a rien à voir. Dès les premiers mois de vie, il comprend comment il peut agir sur son environnement, c'est primordial pour lui. Ensuite, il est malheureusement trop souvent surstimulé par son entourage. En particulier, la télévision ou les tablettes qui arrivent beaucoup trop tôt dans sa vie. Ce sont très rapidement ses référents de vie : on appuie ça marche, on fait défiler l'image, on stoppe ! L'enfant pense là aussi dominer la tablette, alors qu'il peut en être dépendant. Dans ces

conditions, pourquoi accepter des limites à une activité qui souvent le met « hors sol », c'est-à-dire en dehors de la réalité des contraintes, puisqu'il a l'illusion de contrôler le monde !

La relaxation permet de recentrer l'enfant dans le temps présent. Il faut bien prendre conscience que l'enfant qui utilise le temps présent comme un simulateur de jeux ne s'incarne pas dans son quotidien ! La relaxation « dépose » l'enfant dans son corps ! Là il est en mesure de composer avec tout ce qui l'entoure. Il est plus enclin



à aller vers ses proches, à développer un sentiment d'amour, d'envie de partage, et surtout la relaxation développe la modération ! Cela ne l'empêche pas de faire ou de défaire. Il agit avec un recul acquis à force d'observations issues des activités favorisant le calme et la volonté d'être en paix dans le présent. Il apprend la notion de justesse. Il n'est pas seul

au monde et tient compte de ceux qui l'entourent. Il devient un véritable complice du bien-être dans le temps présent.

Nous allons maintenant lister les quatre règles d'or pour expérimenter la modération en famille. Rappelons-nous que c'est parce qu'il bénéficie de tout son potentiel que l'enfant peut faire évoluer ses comportements.

Règle n°1 : déprogrammer le zapping mental

L'accès à Internet sous toutes formes (tablettes, téléphone portable, etc.) autorise chaque enfant à accéder à des informations qui sont disproportionnées par rapport à son champ mental et émotionnel. Entre images de sexe, de violences, de stars planétaires totalement marketées, de modes d'alimentation et de publicités alléchantes qui démultiplient l'inattention, de séries-télé déprimantes en tous genres, difficiles de les en protéger. Si ce n'est pas chez vous, cela se passe chez le copain, ou en cour de récréation !

Les réseaux sociaux dématérialisent la notion de responsabilité. L'exposition au voyeurisme de masse ne fait pas peur à un enfant qui se met en scène en pleine rue ou pire met en scène la vie des autres pour mieux l'afficher ensuite ! On peut limiter le temps d'accès, et il faut le faire. En revanche, il faut aussi donner les règles et les outils afin d'équilibrer ce qui est perçu en fonction de l'âge de l'enfant. C'est la raison pour laquelle nous vous proposerons aussi des activités qui correspondent aux besoins concrets de votre enfant.