

# Harabesque

## Relaxation ludique pour les enfants

---



### La peur balayée

*Objectif : aider son enfant à chasser la peur*

Trouvez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé-e. Vérifiez que votre téléphone est éteint ou en mode silencieux. Evitez le mode vibreur car son bruit est suffisant pour perturber l'exercice.

Assurez-vous que votre enfant est habillé d'une tenue confortable et souple. Demandez-lui de se déchausser pour qu'il ou elle puisse bien s'ancrer dans le sol durant l'exercice.

Prenez le temps d'expliquer à votre enfant pourquoi vous proposez cette séance et quels bienfaits il ou elle en tirera.

Demandez à votre enfant de se mettre debout.

Demandez-lui de bien ancrer les pieds au sol, de garder les bras souples et ballants, de maintenir son dos et sa nuque droits. Montrez-lui la posture en miroir pour le ou la guider.

Vérifiez auprès de votre enfant que la posture est confortable.

Invitez-le, invitez-la à ressentir le contact du sol sous ses pieds.

Demandez-lui d'inspirer par le nez.

Puis demandez-lui de bloquer sa respiration et de balancer ses bras en cercle autour de lui, d'elle.

Invitez-le, invitez-la à imaginer que ses bras forment une zone de protection autour de lui, d'elle et qu'ils balayent sa peur.

Demandez-lui de ralentir en soufflant par la bouche et de revenir à sa position de départ.

Montrez-lui le mouvement en miroir pour le ou la guider.



Incitez-le, incitez-la ressentir le bien être que le mouvement des bras lui apporte.

Invitez-le, invitez-la à recommencer jusqu'à sa peur ait été balayée : il ou elle se sent fort-e et solide pour affronter ses peurs.

Félicitez-le, félicitez-la. Pour finir, demandez à votre enfant comment il ou elle se sent à présent.