

Harabesque

Relaxation ludique pour les enfants



La posture de l'arbre

Objectif : aider son enfant à affronter les problèmes qu'il ou elle rencontre et à grandir harmonieusement

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. Vérifiez qu'il ou elle aura suffisamment de place pour bouger ses bras.

Demandez-lui de plier légèrement les genoux pour les déverrouiller, 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 et demandez-lui de fermer doucement ses yeux.

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

Suggérez-lui d'imaginer qu'il est un arbre fort et solide.

D'imaginer les racines qui partent de ses pieds. Dites-lui qu'il ou elle est bien enraciné-e, bien stable dans ses pieds, ses jambes, son corps.

Invitez-le, invitez-la à lever ses bras vers le ciel pour se grandir, ses bras sont les branches de l'arbre. Invitez-le, invitez-la à balancer ses bras comme des branches sous le vent.

Rappelez-lui qu'il ou elle est bien enraciné-e, fort et solide comme un arbre dont les branches se balancent au grès du vent. Grâce aux racines, il ou elle se sent fort-e et solide pour affronter les obstacles. Et tout comme les branches, il ou elle se sent aussi souple, pouvant s'adapter à toutes situations.

Dites qu'il ou elle a confiance ses qualités, en ses capacités.

Demandez-lui de rebaisser doucement ses bras, d'ouvrir doucement ses yeux.

Félicitez-le, félicitez-la. Pour finir, demandez à votre enfant comment il ou elle se sent à présent. Demandez-lui de vous décrire son arbre. Vous pouvez aussi lui proposer de le dessiner.