

# Harabesque

## Relaxation ludique pour les enfants

---



### Le volcan

*Objectif : aider son enfant à évacuer sa colère*

Trouvez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé-e. Vérifiez que votre téléphone est éteint ou en mode silencieux. Évitez 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 mettre ses mains en prière devant sa poitrine. Montrez-lui la posture en miroir pour le ou la guider.

Invitez-le, invitez-la à monter ses mains au-dessus de sa tête comme monte la lave dans le volcan. La lave qui monte dans le volcan est comme la colère qui monte petit à petit

Puis demandez-lui de sauter en l'air et jetant les bras en ouverture comme la lave qui explose et sort du volcan. La lave qui explose est comme la colère qui explose.

Puis demandez-lui de redescendre doucement les bras sur le côté. Le volcan s'est calmé comme la colère se calme.

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



Invitez-le, invitez-la à recommencer jusqu'à ce que sa colère soit évacuée.

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