

# Atelier centrage Enfants – Parents

## Objectifs

Pour les enfants :

- trouver un moment de calme, de détente
- rechercher du bien-être
- retrouver de l'attention

Pour les parents :

- trouver un moment pour soi, à l'écoute de soi et de ses émotions
- rechercher et cultiver du bien-être
- retrouver de la sérénité et plein d'autres bénéfices !

## Déroulé

Chaque atelier se déroule en 3 étapes :

1. Centrage

Relier la respiration au corps. Faire une pause. Préparer son cerveau et son corps au moment de calme qui va arriver.

2. Respiration guidée, cohérence cardiaque

A l'aide d'une application gratuite disponible sur smartphone (Android ou Iphone) respirer en suivant le rythme proposé pendant quelques minutes.

3. Visualisation

A l'aide d'un fichier audio de quelques minutes se laisser emporter par la lecture proposée.

## Conseils

Chaque étape est détaillée dans les pages qui suivent.

Pour que la séance soit réussie, en faire une habitude est important. Tous les jours au réveil, après le déjeuner ou le goûter. L'inscrire dans un emploi du temps par exemple est une bonne idée.

Indépendamment de la séance complète, je recommande fortement la pratique régulière de l'étape 2 Respiration guidée, cohérence cardiaque.

Une pratique 3 à 4 fois par jour de 5 minutes apporte de nombreux bienfaits qui sont détaillés dans la fiche « bonus ».

# Etape 1

## Centrage

Pour préparer le corps et le cerveau au moment de calme que vous allez lui offrir, je propose 2 exercices. Vous pouvez choisir l'un ou l'autre pour débiter la séance. Varier le début de séance évite la monotonie.

L'objectif de ces exercices est identique : relier la respiration et les mouvements du corps.

### Exercice 1 : la fleur

1. Je suis accroupi sur mes pieds.  
Les talons sont levés et les 2 genoux sont au sol pour faciliter l'équilibre.  
Les bras sont autour des genoux pour former une boule ou sont relâchés sur les côtés. Le cou est détendu. La tête est posée sur les genoux.
2. 1<sup>ère</sup> inspiration je redresse la tête lentement.  
Puis je garde l'air en moi. Je retiens ma respiration.  
Ensuite, je souffle lentement comme si je soufflais avec une paille.
3. 2<sup>e</sup> inspiration je déplie mes jambes lentement. Je suis maintenant debout.  
Puis je garde l'air en moi. Je retiens ma respiration.  
Ensuite je souffle lentement comme si je soufflais avec une paille.
4. 3<sup>e</sup> inspiration j'ouvre les bras lentement, je les écarte. Je prends de l'espace autour de moi.  
Je m'étire.  
Puis je garde l'air en moi. Je retiens ma respiration.
5. Enfin j'abaisse les bras lentement quand je souffle l'air qui est en moi.  
Je souffle lentement. J'accompagne l'expiration par le geste des bras.

Je reprends mon souffle avec quelques respirations normales et relâchées.  
Je fais ensuite la totalité de l'exercice encore 2 fois.

### Exercice 2 : le pouce

1. Je me tiens debout les pieds bien fixés dans le sol. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Les bras sont détendus le long du corps.
2. J'inspire profondément et lentement en même temps qu'un de mes bras se lève.  
Quand le pouce de ma main qui se lève arrive au niveau de mon regard, je fixe l'ongle de mon pouce.  
J'arrête de lever le bras quand j'arrive un peu plus haut que la ligne du regard.
3. Puis je garde l'air en moi. Je retiens ma respiration pendant que, lentement, j'approche mon pouce de mon front pour venir toucher la zone qui se trouve entre mes sourcils.
4. Quand mon pouce touche mon front, mes yeux se ferment.  
Puis je descends lentement mon bras le long de mon corps tout en soufflant lentement comme si je soufflais avec une paille tout l'air contenu dans mon corps.
5. J'ouvre les yeux quand mon bras a retrouvé sa position de départ.

Je reprends mon souffle avec quelques respirations normales et relâchées.  
Je fais ensuite la totalité de l'exercice encore 2 fois.

## Etape 2

### Respiration guidée

### Cohérence cardiaque

Pour cet exercice de respiration guidée, il est préférable d'avoir avec soi l'un ou l'autre des 2 outils suivants gratuits :

- L'application RespiRelax+ proposée par « Les Thermes d'Allevard » (Android ou Iphone)
- La Rosace proposée par Florence Servan Schreiber : <https://vimeo.com/143377763>

#### 1. L'application RespiRelax+

Elle est téléchargeable gratuitement et s'installe facilement sur les smartphones et tablettes.

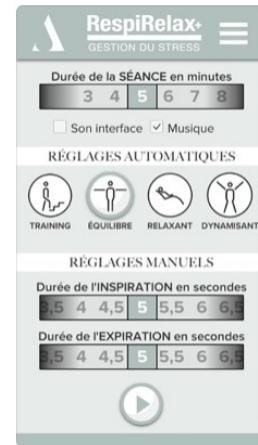
Ecran d'accueil



A partir du menu en haut à droite, on obtient l'accès aux paramètres de l'application



Dans un 1<sup>er</sup> temps, je vous invite à intervenir uniquement sur la musique et le son. Les paramètres par défaut 5/5 suffisent pour commencer.



#### 2. La Rosace proposée par Florence Servan Schreiber

Rendez-vous à l'adresse <https://vimeo.com/143377763>

Vous pouvez visualiser la Rosace en ligne ou la télécharger.

Quelle que soit l'application, les règles sont les mêmes :

- Je m'assois confortablement. Je pose les deux pieds à plat sur le sol. J'ai le dos droit, les omoplates serrées pour libérer le passage de l'air dans mon corps.
- Je respire (inspiration/expiration) en suivant le rythme proposé par l'application.
- Je ne retiens pas l'air. Je garde un flux continu d'inspiration et d'expiration. Pour m'aider :
  - o je peux compter 5 secondes dans ma tête à chaque inspiration/expiration
  - o je peux faire un geste lent devant mon nez ou ma bouche pour simuler le flux d'air
  - o je suis le mouvement de la bulle ou de la rosace pour régler le flux d'air
- Par défaut le temps proposé est de 5 minutes. Je recommande plutôt 3 minutes pour les plus jeunes (maternelle, CP, CE1) et pour les premières séances des plus grands. Une fois que l'habitude commence à être installée. Les plus grands peuvent faire l'exercice 5 minutes.

## **Etape 3**

### **Visualisation**

Pour cet exercice, vous pouvez au choix :

- lire le texte ci-dessous « le fruit », lentement, en laissant du temps à votre enfant pour apprécier le moment
- écouter et vous laisser guider par les audios qui vous sont proposés par ailleurs :
  - o « les baskets arc-en-ciel »
  - o « le dauphin »

Changer de visualisation à chaque séance évite la répétition et la monotonie.

#### **1. Visualisation 1 : le fruit ou le légume**

Ferme les yeux et imagine un fruit ou un légume que tu aimes bien, qui t'es personnel. Quand tu as trouvé ce fruit ou ce légume qui t'es personnel et que tu vas garder à l'esprit le temps de l'exercice, représente toi sa couleur précise, des détails de sa couleur.

Pense maintenant à sa texture quand tu le touches. Il est peut-être lisse, peut-être piquant, peut-être qu'il est rugueux ou granuleux.

Imagine maintenant le son ou des sons qui accompagne(nt) ce fruit ou ce légume quand tu le touches, quand tu le fais tomber, quand tu le touches avec quelque chose d'autre. Tu peux aussi imaginer entendre des sons qui t'entourent peut-être au moment où tu le dégustes.

Représente toi également sa saveur, les différents goûts qui le composent : peut-être un peu sucré, peut-être un peu salé, peut-être un peu acide.

Peut-être que ce fruit ou ce légume a une odeur particulière. Dans ce cas essaie de ressentir en imagination ce qui compose cette odeur : une odeur agréable, un peu âcre, qui fait pleurer, qui fait éternuer.

Garde ce fruit ou ce légume à l'esprit encore quelques instants. Il est agréable. Contemple le, imagine que tu le touches, que tu le goûtes.

Approche le de toi et dépose le délicatement à un endroit précieux, peut-être ton cœur, ou ton coffre secret, ou bien une cachette que toi seul connais et où tu pourras le retrouver facilement quand tu en auras besoin.

Tout en gardant les yeux fermés, maintenant reviens doucement dans ton corps, ressens tes pieds dans tes chaussures, tes genoux qui sont pliés, tes fesses qui sont en contact avec la chaise. Ressens ton dos qui s'appuie peut-être contre le dossier de ta chaise. Ressens également ton cou, ta respiration par le nez ou la bouche. Retrouve tes yeux et ouvre les tout doucement.

Retrouve tes esprits tranquillement. Sereinement. Ecoute le calme et le silence en toi, dans la pièce, autour de toi. Savoure et apprécie ce moment.

#### **2. Visualisation 2 : les baskets arc-en-ciel (audio joint)**

#### **3. Visualisation 3 : le dauphin (audio joint)**

## **Bonus**

### **La cohérence cardiaque**

On n'imagine pas à quel point notre cœur est relié à notre cerveau !

Notre cœur compte plus de 100 000 cellules neuronales qui influencent notre cerveau. Ce pouvoir du cœur sur nos émotions et notre cerveau a été au cœur des travaux de l'institut HeartMath Institute de Californie (Etats-Unis) qui a développé **la cohérence cardiaque** à la fin des années 1990. En France, c'est David Servan-Schreiber qui l'a importée et l'a diffusée largement en France.

Cette technique de relaxation utilise des exercices de respiration pour **ralentir notre rythme cardiaque**, qui a tendance à s'emballer au moindre bouleversement émotionnel.

En agissant ainsi sur son cœur, il est possible de gérer son état émotionnel et d'améliorer son bien-être physique et psychique (moins de **stress**, meilleur **sommeil**, meilleure **concentration**, meilleure **performance** notamment).

Cette méthode se répand aujourd'hui pour accompagner de nombreuses thérapies. Elle est utilisée à **l'hôpital** pour accompagner des soins et favoriser le renforcement des défenses immunitaires, pour aider au traitement des addictions (tabac, alcool, drogue).

La cohérence cardiaque accompagne les **grands sportifs** : Roger Federer, Tiger Woods, Michael Jordan, Florent Manaudou... Par cette méthode, ils améliorent leurs performances, leur motivation, leur concentration.

La cohérence cardiaque peut être pratiquée n'importe où : transports en commun, file d'attente, au bureau...

Toutes les occasions sont bonnes pour prendre quelques minutes pour se recentrer sur ses sensations et prendre le temps de respirer profondément.

Comme toute pratique, la cohérence cardiaque nécessite un **entraînement régulier**.

L'entraînement 3-6-5 est un guide important pour la pratique :

- **3** fois par jour : au lever, avant le déjeuner, en milieu d'après-midi ou avant le repas du soir et (pour apaiser le sommeil) avant de se coucher (en bonus :-).
- **6** cycles de respiration par minute : cela signifie inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes. Pas de blocage de la respiration, ni d'apnée. Le flux doit être lent et continu. Le guidage des outils proposés est une aide précieuse.
- **5** minutes de pratique : pas moins de 3 minutes pour les plus jeunes, 5 minutes permet de s'installer et de profiter du moment. Pendant une journée éveillée, cela mobilise au maximum 20 minutes réparties par tranches de 5 minutes dans une journée. C'est plus simple à mettre en pratique et tout aussi efficace.

Au bout d'une ou deux séances de cohérence cardiaque, les bénéfices se font ressentir : apaisement, concentration, sérénité, moins de stress, meilleur sommeil...

Pour aller plus loin : <https://www.coherenceinfo.com/>