

La relaxation ou les techniques de bien-être

Animation pédagogique cycle 1 2002/2003

A.	Quelques définitions	1
B.	Constat	2
C.	Pour qui ces séances de relaxation ?	2
D.	Pour quels effets ?	3
E.	Comment intégrer ces séances à l'école ?	3
	La démarche :	3
	Le vocabulaire :	4
	Le lieu, le matériel, la tenue :	4
	Le moment :	4
	La durée :	4
F.	Quels contenus ?	5
	1. Les massages :	5
	2. Exercices de préparations à la relaxation :	6
	3. Des exercices de respiration :	6
	4. Des exercices de relaxation :	6
	5. Des exercices de concentration et de visualisation :	6
	6. Les exercices de prévention,	7
G.	Partie pratique avec les enseignants	7
H.	Bibliographie :	11

A. Quelques définitions

- **Se relaxer**: c'est prendre un moment pour se ressourcer, hors des contraintes, hors de l'utile (lecture, math..), c'est rechercher un relâchement musculaire, ralentir sa respiration et ses pulsations cardiaques, libérer son esprit de toute réflexion.

Cela n'a rien à voir avec un effort intellectuel, il s'agit d'être attentif à ce que l'on ressent.

C'est une prise de conscience des sensations provoquées par un mouvement.

- **L'apaisement** : action de se calmer, mettre fin à un trouble, une émotion violente, une sensation pénible

- **Le bien-être** : c'est la possibilité de bien respirer, de se mouvoir avec aisance, sentir son coeur battre.
C'est aussi savoir prendre à un moment donné l'attitude qui convient, c'est aussi un climat de détente favorable, une prise de conscience de soi.

B. Constat

Dans notre société, nous adultes, nous poursuivons contre le temps une course qui nous épuise et dont l'issue nous échappe.
La peur d'être dépassé s'installe sournoisement dans nos têtes, provoquant le stress souvent dénoncé mais fatalement inévitable de la vie moderne.

Et les enfants?

Ne sont-ils pas déjà les victimes d'une société qui les agresse par le bruit, les médias, les violences quotidiennes, une société qui privilégie outrageusement ce qui relève de *l'avoir* au détriment de *la façon d'être*.

Quel enseignant ne se plaint pas aujourd'hui de l'état d'excitation permanent des enfants, de leur incapacité à fixer leur attention et de leur instabilité ?

C. Pour qui ces séances de relaxation ?

- **pour les enseignants**, qui en travaillant sur eux-mêmes, obtiendront des résultats tant sur le plan personnel que professionnel.

- **pour les élèves**: qui trouveront dans des exercices proposés des moyens de mieux se connaître et d'apaiser leur agitation nerveuse.

- **pour le groupe classe**: formé par les élèves et le maître entre lesquels se construira inévitablement une relation positive.

D. Pour quels effets ?

- **une amélioration sensible des qualités** d'écoute, d'attention et de disponibilité des élèves, favorisant notamment l'efficacité du travail scolaire.
- un notable **affinement de la perception du corps** , du schéma corporel.
- **une prise de conscience et une maîtrise de notre propre énergie**
- **un bien-être physique**: qui n'a pu constater à quel point une détente physique pouvait influencer favorablement notre état psychique et nerveux
- une remarquable **amélioration de la relation maître élève**.
- **un renforcement de la cohésion du groupe classe** améliorant de façon nette la convivialité à l'intérieur de la classe.

E. Comment intégrer ces séances à l'école ?

Se relaxer à l'école n'est pas une évidence.

Ces moments nécessitent une préparation personnelle de l'enseignant ; cela veut dire qu'il est intéressant d'essayer sur soi les exercices proposés aux enfants, cela nous permet d'une part **d'apprendre aussi à se détendre** mais surtout **d'acquérir une technique pour les montrer et expliquer aux enfants**, car ils procéderont par imitation et d'autre part de **pouvoir sentir sur soi les effets** produits par les différents exercices..

La démarche :

Insister sur l'aspect ludique et accepter que certains exercices ne plaisent pas. Il n'y a pas de recherche de résultat.

Le vocabulaire :

Les mots employés ne doivent pas constituer un obstacle à la compréhension, pour les plus jeunes, employer un langage imagé, correspondant à la vie quotidienne des enfants, ex : le gros ballon, le parapluie... puis au fur et à mesure le vocabulaire deviendra de plus en plus précis, ex, porter votre attention sur votre dos...

Le lieu, le matériel, la tenue :

Une évidence s'impose : plus les conditions matérielles seront optimisées, plus il sera facile de travailler, l'idéal serait donc de disposer d'un lieu spécifiquement destiné à ces activités, avec possibilité de s'allonger sur un sol confortable ... le but de ce lieu c'est de s'y bien.

En début de pratique, les enfants n'auront pas besoin de changer de tenue, le temps de relaxation étant trop court. On veillera seulement à ce que les vêtements ne gênent pas la respiration et permettent une liberté de mouvement.

Le moment :

Le moment adéquat ? Notre corps ne nous demande pas l'autorisation pour bailler, ou s'étirer. Il n'y a donc pas de moments particuliers pour laisser s'exprimer des besoins naturels pour des séances longues

Par contre selon l'effet recherché on choisira tel ou tel moment pour tel ou tel exercice.

Il est logique de proposer des exercices d'étirements et de relaxation le matin, puisqu'on demande aux enfants d'être disponibles toute la journée.

En rentrant de récréation ou après une séance d'EPS, un retour au calme peut être nécessaire, on choisira des exercices de respiration appropriés.

Pour passer d'une discipline à une autre, une stimulation de l'attention peut être nécessaire. Il s'agit donc de se ménager des moments pour se ressourcer, se recentrer.

La durée :

Certains principes sont à respecter : les premières séquences seront assez courtes, on parlera de « temps » de relaxation plutôt que de séance (1 à 5 minutes).

La durée et le choix est à moduler selon l'âge des enfants.

Les exercices doivent se réaliser dans le seul but de faire, surtout sans obligation de résultat. (utiliser le « joker », laisser la possibilité de ne pas faire)

On pourra alterner les exercices connus et nouveaux jeux en utilisant des variantes.

La durée idéale est celle qui ne crée pas de contrainte, mais qui entraîne une nouvelle demande (c'est déjà fini !)

Cela dépend des besoins du moment, de ce que l'on recherche. Il existent plusieurs possibilités :

- Petite séance dans la classe (3 à 10 minutes)
- Entre 2 activités dans la classe
- En fin de séance d'EPS voire même en début parfois
- Séance plus longue dans une salle.

F. Quels contenus ?

1. Les massages :

Les massages qui ont pour effets

- de diminuer les tensions et de faire circuler l'énergie et de défatiguer,
- D'avoir une meilleure perception de soi
- Un moment de communication et d'échanges quand cela se fait à 2 ;

Différents types de massage sur différentes parties du corps sur soi ou sur le corps de l'autre :

- **L'effleurement** : massage léger, de la main entière ou du bout des doigts. Il s'apparente la caresse.

Exemple : après le bain je m'essuie

Je fais ma toilette

Le rouleau compresseur

- **Le pétrissage** : mouvement identique à celui effectué pour pétrir la pâte

Exemple la pâte à tarte

- **La pression** : ce massage procède par simple appui, réalisé généralement avec le pouce

Exemple le poil dans la main

- **La percussion** : les mouvements sont rapides sur des parties charnues et larges(fesses, mollets...). Elle s'effectue soit avec le tranchant de la main ou avec les poings

Exemple : le hachoir

- **La friction** : c'est un mouvement profond circulaire effectué avec la paume ou plusieurs doigts

Exemple le shampoing

- **La vibration** : manœuvre qui consiste en appuyant légèrement avec la paume ou l'extrémité des doigts à obtenir un tremblement sur une zone.

Exemple j'ai peur du fantôme

2. Exercices de préparations à la relaxation :

Ils permettent d'étirer le corps en douceur et favoriseront la concentration tout en favorisant l'envie de jouer et le besoin de bouger. Il s'agit d'une forme de relaxation active puisqu'on s'efforcera de réaliser les exercices lentement et avec beaucoup d'attention :

- *des mouvements instinctifs ou naturels* : étirements, bâillement, soupirs, auto massage du visage
- **des mouvements de différentes parties du corps** : des avant bras (le moulin), du bassin, le jeu des chiffres...
- **des étirements** : le chien, la grenouille, la chaise

3. Des exercices de respiration :

A la base de toute activité, courir, crier... dès le plus jeune âge la respiration peut être développée.

Ex le gros ballon, le parapluie...

4. Des exercices de relaxation :

Des exercices de relaxation plus profonds, qui vont permettre aux enfants de découvrir des notions de décontraction et de détente ; dans différentes positions assis , (le relax éclair), allongé, debout (le pantin désarticulé)

5. Des exercices de concentration et de visualisation :

L'état de relaxation entraîne une disponibilité accrue, des exercices de concentration peuvent être proposés, en respectant intensité et durée.

(il s'agit de projeter intérieurement l'image souhaitée)

exemple j'entretiens mes yeux, fais le clown, la promenade de l'aveugle

La visualisation est la technique de concentration par excellence, elle permet de s'imprégner de l'objet à étudier. Quel que soit l'exercice, il suffit de fermer les yeux et de projeter intérieurement l'image souhaitée ;

L'effort à réaliser s'oriente vers : l'augmentation du temps de concentration, l'amélioration de la netteté de l'image, pouvoir projeter une ou plusieurs images ou suivre la progression du film qui se déroule.
exemple le stop mental, je suis un arbre

6. Les exercices de prévention,

Ils ont pour objectif de lutter contre les mauvaises positions et permettent de se défatiguer rapidement.

Ex : les ailes de l'hirondelle, mes mains se disent bonjour

G. Partie pratique

Prévention :

- **Mes mains se disent bonjour** : étirer le bras droit vers le plafond puis amener la main droite entre les omoplates. Plier le bras gauche et placer la main gauche dans le dos pour toucher la main droite. En inspirant écarter les coudes du tronc, puis les ramener en inspirant. Effectuer 3 ou 4 fois le mouvement puis inverser la position.
- **Se réveiller à poings fermés** : en inspirant, lever les bras vers le plafond, puis placer les poings serrés derrière la tête. Poumons pleins, écarter les coudes vers l'arrière tout en poussant la tête qui résiste avec les poings. En expirant ramener les bras le long du tronc
- **Le pharaon** :
Tels les pharaons, s'installer le dos droit, mains ouvertes sur les genoux, paumes vers le ciel, bras légèrement pliés. Placer la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et pousser légèrement le sommet du crâne vers le haut. Les yeux fermés, le visage détendu, respirer calmement.

Relaxation active

- **La fourmi** : intérêt décontraction des mains, des bras
Déroulement : debout, les bras le long du corps
Toucher avec une main son épaule, son coude, son poignet, les pliures des doigts, le bout des doigts de même avec l'autre main
Les bras le long du corps, fermer les yeux et imaginer qu'une fourmi partant de l'épaule descend doucement jusqu'au bout des doigts. Inversement la fourmi

part du bout des doigts et remonte jusqu'à l'épaule, ouvrir les yeux (dire : « je la sens sur mon épaule, elle descend, descend, je la sens sur mon coude, elle descend...

Balancer les 2 bras ensemble sur le côté de droite à gauche plusieurs fois. De même d'avant en arrière

Les bras pendants, les fourmis sont au bout des doigts, on veut les faire tomber.

- **Le poisson**, intérêt : détendre la nuque, les épaules

Déroulement :

1. couché à plat ventre sur le sol, bras et le long du corps, paumes et mains tournées vers le haut, jambes jointes, lever une jambe en inspirant, expirer en la descendant lentement. Lever l'autre jambe. A faire 5 ou 6 fois

2. Toujours à plat ventre, les jambes jointes, placer les mains à plat sur le sol au niveau des épaules. Lever la tête et soulever les épaules et le buste en inspirant. Rester dans cette position en bloquant la respiration puis revenir lentement sur le sol. Expirer ; recommencer 5 ou 6 fois

3. rester à allongé sur le sol couché à plat ventre, jambes jointes, bras le long du corps. Amener ses pieds aux fesses. Attraper ses pieds avec ses mains. Inspirer en levant la tête et en tendant les jambes. Relâcher en expirant. Recommencer 5 ou 6 fois.

- **La boule** : intérêt : assouplit main et poignet. Apporte au corps une détente générale.

Avec une clémentine (ou balle de tennis)

La malaxer vigoureusement

La prendre entre les 2 mains et la faire tourner avec la paume droite dans un sens puis dans l'autre, puis avec l'autre paume.

La poser sur le sol ou sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume.

Prendre une 2^{ème} boule, faire l'exercice avec les 2 mains : les deux mains tournent dans le même sens, à droite à gauche, puis en sens contraire

Terminer en posant les 2 mains détendues sur chaque boule.

- **Le chef indien**, intérêt : dynamise, fortifie les jambes , permet une bonne tenue du dos .

Déroulement :

Assis par terre, le dos bien droit, les jambes allongées.

Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pies l'une contre l'autre.

Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps

Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol

Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit

Allonger les jambes les détendre. Recommencer 2 ou 3 fois.

- **Mes pieds**, intérêt : calme en faisant porter l'attention sur une partie du corps. Il fait prendre conscience de toutes les parties de ses pieds.

Déroulement : assis sur une chaise, poser les pieds à plat sur le sol

Appuyer le talon, puis la plante, puis les orteils et relâcher progressivement la pression en commençant par les orteils (3 fois).

Soulever les pieds du sol, les secouer rapidement, leur faire faire un mouvement de rotation (plusieurs fois)

Assis par terre, jambes allongées, attraper les orteils : main droite attrape tous les orteils du pied gauche et les tirer vers soi.

Faire la même chose avec l'autre pied

Prendre les orteils les uns après les autres et les tirer à soi de la même manière.

Attraper un objet souple (foulard...) avec ses orteils puis relâcher.

Allongé par terre fermer les yeux, bouger lentement et doucement les doigts de pieds. Rester immobile quelques instants.

Relaxation détente

- **Le clown**, intérêt : détend , assouplit la langue, fait prendre conscience du rôle qu'elle peut jouer, détend les muscles du visage (la joue en particulier, les yeux, le front).

Déroulement :

La langue : faire claquer la langue contre le palais

Faire avec la langue le tour de l'intérieur de la bouche ; commencer par le palais puis les dents d'un côté, le bas de la bouche, les dents de l'autre côté

Tirer la langue très fort, essayer de toucher le nez.

Le nez : yeux ouverts, plisser les yeux très fort ; relâcher (plusieurs fois)

Fermer les yeux très fort, relâcher (plusieurs fois)

Fermer les yeux, sans contraction (doucement) et diriger le regard vers l'avant

Terminer en posant les mains sans appuyer sur les yeux ouverts, les fermer, rester quelques instants ainsi.

- **Le masque** ; intérêt : détend les muscles du visage

Déroulement : ouvrir la bouche lentement ; la refermer (cela peut provoquer des bâillements).

Sourire en serrant les dents, relâcher, plusieurs fois

Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés), relâcher, plusieurs fois.

A l'inverse faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes ; plusieurs fois.

Ouvrir la bouche en grand rapidement, plusieurs fois

Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

- **La fleur se ferme**, intérêt : détend en supprimant les contractions des muscles. Défatigue les jambes.

Déroulement : à genoux sur le sol, les bras placés le long du corps , les mains ont les paumes vers l'arrière :

S'asseoir sur les talons

Baisser lentement la tête vers le sol en laissant les mains partir vers l'arrière

Laisser la tête sur le sol, la poitrine appuyée sur les cuisses.

Fermer les yeux

S'écouter respirer, rester dans cette position pendant quelques secondes la première fois, puis progressivement quelques minutes.

Le bonhomme dur et mou ; intérêt prendre conscience des parties principales de son corps en les détendant point par point, jusqu'à la relaxation totale.

Déroulement :

Allongé sur le sol, jambes et bras écartés, se faire « tout mou » ;

Crisper (ou les rendre durs) les orteils en inspirant, relâcher en expirant

Crisper les mollets (ou les rendre durs) en inspirant, relâcher en expirant

Rentrer le ventre (le rendre dur) en inspirant, relâcher en expirant ;

Serrer les bras le long du corps, paumes vers le haut, replier et crisper les bras, mains aux épaules en inspirant, relâcher en expirant.

Hausser les épaules en inspirant, relâcher (les laisser tomber) en expirant

Tendre le cou en tirant la tête vers le haut en inspirant , relâcher en expirant.

Froncer tout le visage en fermant les yeux très fort en inspirant, détendre en expirant

Ouvrir la bouche lentement, largement plusieurs fois et bailler

Sentir tout son corps sur le sol, s'enfoncer dans le sol (comme une main dans le sable) et rester 5 minutes les yeux fermés.

Concentration :

- **Les rythmes :**

Se tenir dans une position favorisant la création ou la reproduction de rythme (assis ou debout). Proposer un rythme aux autres que ceux-ci doivent reproduire plusieurs fois, en respectant entre chaque période un temps de silence.

(rythmes de = en = compliqués, mélange de frappers (mains, doigts, pieds, émission d'une voyelle...)

Recherche par groupe de 3 ou 4 de quelques rythmes différents (3 ou 4) puis les proposer aux autres groupes

- **S'il te plaît dérange- moi**

Pendant une lecture (poésie par exemple), faire tout son possible pour perturber l'autre : bruit, gestes, chants. Le toucher ,n'est pas autorisé

Visualisation

- **Je suis un arbre**

H. Bibliographie :

- Jacques Chocques : Concentration et relaxation pour les enfants Albin Michel, 1997
- Jacques Chocques : Massages pour les bébés et les enfants Albin Michel, 1994
- Denise Chauvel- Christiane Noret : Apprenez à relaxer vos enfants, Retz, 1980