

# La relaxation par l'automassage

Objectifs : Favoriser la détente musculaire et nerveuse / Éveil psychocorporel

Âge : 3 ans et +

## Déroulement :

Sur une musique douce, l'adulte énonce et fait avec lui (prendre ses mains avec les plus jeunes et l'accompagner dans son geste) :

- Je prends ma tête dans les mains. Je pose mes mains de chaque côté des oreilles, puis je fais bouger ma tête de haut en bas, de gauche à droite. Je recommence. Je lui fais faire des petits cercles doucement, dans un sens, puis dans l'autre ;
- Je fais glisser sans m'arrêter la paume d'une main, puis l'autre, sur mon cou pour l'étirer, le caresser, le détendre ;
- Je soulève mes épaules le plus haut possible puis je les relâche. Je recommence trois fois. Je soulève une seule épaule puis je la repose, je soulève l'autre épaule, je la relâche. Je fais des petits cercles d'avant en arrière avec les deux épaules. Je change de sens ;
- Je caresse doucement mon bras en partant de l'épaule jusqu'au bout des doigts. Je recommence deux fois, puis je change de bras. Je secoue les bras en les laissant tomber le long du corps comme s'ils étaient devenus tout mous ;
- Avec ma main, je caresse, en faisant de petits ronds, le coude (le bras doit être relâché le long du corps) ;
- Je caresse une main avec mon autre main. Je change de main ;
- Je frotte vigoureusement mes mains l'une contre l'autre, puis je place chaque paume de main sur mes yeux. Je les ferme et je respire doucement ;
- Je serre mes doigts très forts puis je les relâche d'un seul coup. Je recommence deux fois. J'étire chacun de mes doigts. Je change de main ;
- Je relâche et je secoue mes doigts comme s'ils étaient pleins d'eau et que je voulais les égoutter ;
- Je pose mes mains de chaque côté de mes côtes, je les caresse en faisant des petits ronds ;
- Je pose une main sur mon ventre et je fais des petits ronds autour de mon nombril dans un sens puis dans l'autre ;
- Je pose une main sur chaque fesse. Je les caresse doucement dans un sens puis dans l'autre ;
- Je mets mes mains sur ma taille. Je fais bouger mon ventre et mes hanches en faisant de petits ronds, des cercles ;
- Je pose une main en haut de chaque cuisse, puis je les frotte vigoureusement de haut en bas jusqu'aux genoux ;
- Je masse mes genoux avec mes mains ;
- Je frotte ensuite l'avant de mes jambes puis mes mollets ;
- Je me tiens sur un pied et j'essaie de relâcher l'autre pied et les orteils en faisant de petits cercles (si l'enfant est pied nu, prendre le temps de faire bouger les orteils) ;
- Je me mets sur la pointe des pieds et je piétine doucement sur place ;
- Pour terminer, je me redresse. Je mets mon index sur la bouche. Chut. Je ferme les yeux. J'inspire longuement par le nez puis je souffle tout doucement sur mon doigt, comme s'il était une bougie que je ne voulais pas éteindre. Je recommence trois fois.
- J'ouvre les yeux, je suis calme et détendu.