

# ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE POUR ENFANTS

Adapté de : The OT Toolbox

1

## RESPIRATION CONSCIENTE



Respirer profondément est très important pour la relaxation, car cela permet de prendre conscience de son corps. Il existe de nombreuses façons d'apprendre aux enfants à inspirer profondément et à expirer. Utiliser un virevent, faire des bulles, souffler des bougies, imaginer un ballon qui se gonfle et se dégonfle avec la respiration. Vous pouvez même demander à votre enfant d'inspirer pendant que vous comptez jusqu'à 5, puis d'expirer.

---

Demandez à votre enfant de s'allonger sur le dos. Dites-lui de contracter tous les muscles de la tête aux pieds et de maintenir cette tension pendant 10 à 15 secondes. Demandez-lui ensuite de relâcher et de se détendre, puis demandez-lui comment il se sent. Cet exercice aide les enfants à reconnaître ce que ressent leur corps lorsqu'il est tendu ou calme.

## BALAYAGE CORPOREL

2



---

Il s'agit d'une technique de relaxation qui est utilisée pour promouvoir des images mentales positives. Vous pouvez trouver des exemples d'imagerie guidée en ligne, portant sur de nombreux sujets différents, de la nature aux émotions. Commencez par demander à votre enfant de fermer les yeux, en position assise ou allongée. Lisez lentement le texte et demandez-lui de visualiser l'image dans son esprit, puis faites-lui dessiner sa représentation et gardez-la dans son bureau ou à la maison comme référence au calme pour lui.

3

## VISUALISATION OU IMAGERIE GUIDÉE

