

petit rituel zen

30 HISTOIRES RELAXANTES
POUR S'ENDORMIR EN DOUCEUR

La balle lumineuse



> Se recentrer, se rassembler

Le koala



> Besoin de douceur et de tendresse

4-10 ans

MANGO

Le lac



* * > Besoin de clarté dans ses pensées * * * * * * * * * *



Ce soir, tu imagines un très beau lac, le lac de ton choix. Tu le contemples, tu observes sa forme, ses couleurs... À quoi ressemble ton lac ? Est-il grand ou petit ? Ovale ou rond ? Profond ou peu profond ? Bleu transparent, vert clair ? Maintenant, tu t'approches de ton lac, tu observes sa beauté unique, tu remarques sa clarté, son éclat, sa pureté, sa tranquillité... Tu le respires...

La surface de ton corps est comme la surface de ton lac. Ton front est lisse comme la surface du lac, ta respiration est aussi tranquille qu'une légère bise, qu'un vent tout doux. Tu es calme comme ton lac peut l'être.

La température du lac est tellement douce que tu as envie de plonger. L'eau est si pure, si agréable que tu te laisses envelopper comme si elle était une couverture tout autour de toi. Tu nages très calmement en respirant profondément. Ton esprit est clair et limpide comme le lac dans lequel tu te baignes, tu prends conscience de la tranquillité de ton corps. Comment es-tu étendu sur le lit?... Quelle est la forme de ton corps?... Est-ce que ton front est lisse comme la surface du lac ?

Ta respiration calme et régulière t'amène à être comme ton lac... Chaque fois que tu souffles, ton corps se détend... Tu ressens l'apaisement de ton corps au repos.

Après avoir plongé dans ce lac si calme et limpide, tu peux toi-même plonger dans un sommeil très doux. Tu peux dormir tranquille, tu gardes en toi la clarté et le calme du lac. Tu les retrouveras à chaque fois que tu en auras besoin.



La plume bleue



* * > Se recentrer par la conscience corporelle et la respiration * * *

* * * * *
Ce soir, tu imagines une jolie plume colorée du bleu de ton choix. La plume bleue volette au-dessus de toi et vient se poser sur ta main droite, celle-ci (*caresser la paume de la main de l'enfant*). Tu peux sentir sa douceur sur ta peau, sa chaleur, son poids léger, mais comme elle te chatouille, tu souffles doucement et tu la fais s'envoler jusqu'à ta main gauche, celle-là. Tu peux sentir sa douceur sur ta peau, sa chaleur, son poids léger.

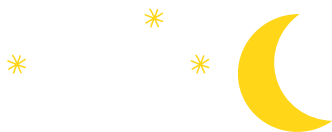
Mais comme elle te chatouille encore, tu souffles doucement et tu la fais s'envoler (*faire souffler l'enfant sur la plume*). La plume virevolte et s'amuse avec toi... Elle a décidé de se poser de chaque côté de ton corps et de s'envoler, à chaque fois que tu souffles, fffffff... La voilà qui se pose sur ton épaule droite, fffffff... Sur ton épaule gauche, fffffff... Sur ton genou droit, fffffff... Sur ton genou gauche, fffffff... Sur ton pied droit, fffffff... Sur ton pied gauche... * * *

Fffffff..., tu la vois maintenant virevolter, danser tout en légèreté au-dessus de toi, de tes pieds à ta tête, elle suit le chemin de ton corps, fffffff... Tu la vois danser au-dessus de ton visage puis elle se dirige de nouveau vers tes pieds. En chemin, elle se pose sur ton ventre... * *

C'est si bon d'être bercé par le ventre qui monte et redescend, inspiration... expiration... C'est si reposant, si apaisant que notre petite plume bleue décide d'y rester. La plume de couleur bleue te couvre de douceur, de calme et de repos. Tu peux poser ta main, légère et douce comme une plume, sur ton ventre et le sentir monter et descendre au rythme de ta respiration.

Dans le bleu de la nuit, ta respiration te berce, tu peux maintenant dormir tranquille.

* * * * *



petit rituel zen

MODE D'EMPLOI
POUR LES PARENTS



La mise en place du rituel

Parfois, le rituel du soir consiste simplement à se coucher puis à s'endormir, à se retirer du monde trépidant de la journée pour plonger dans le sommeil bienfaisant. On connaît tous les effets positifs d'un bon sommeil sur le système nerveux central, sur le bien-être général, sur la forme physique et mentale, sur les capacités de mémorisation et d'apprentissage. Cependant, à certains moments, l'enfant n'est pas dans un état de détente physique et mentale suffisant pour accéder facilement à un sommeil de qualité. Le stress, l'anxiété, l'excitation, le besoin de bouger, la peur de la séparation, du noir ou des cauchemars, le trop-plein d'émotions l'en empêchent. Quand des pensées occupent la tête, elles créent un brouhaha mental qui peut perturber l'endormissement. Quand le mental est agité, le corps s'agite aussi. Quand le corps est agité, le mental s'agite. Corps et esprit sont reliés, indissociables.

Pour dormir paisiblement, il est important de savoir calmer ses émotions et de faire le vide. Mais comment ? L'adulte est souvent démuni face aux problèmes d'endormissement. Grâce à la mise en place du rituel d'histoires relaxantes, rituel bienfaisant pour lui aussi, il a les moyens d'aider l'enfant à trouver les ressources favorisant son bien-être.

Des histoires aux actions spécifiques

Chacune des histoires va permettre un sommeil de qualité en agissant sur les éléments qui le perturbent. Les causes de ces troubles sont multiples, variables selon les enfants et d'un moment à un autre. Les textes ont été écrits pour agir sur ces causes, les groupes de couleurs permettent d'identifier leurs domaines d'action. Dans les premiers temps, lorsque l'enfant ne connaît pas le contenu des cartes, le parent, qui sait évaluer son état émotionnel, peut lui suggérer d'en choisir une au sein d'une catégorie. Par exemple, si l'enfant a un surplus d'énergie constant et ne sait pas relâcher ses tensions musculaires, il peut conseiller une histoire de couleur rouge.

Au préalable, l'adulte favorisera le dialogue afin que l'enfant se sente autorisé à exprimer son ressenti. Chez les plus jeunes ne sachant pas encore lire, l'illustration de la carte invite à l'échange verbal, suscite la curiosité et le désir d'écouter l'histoire. Un enfant de plus de 7 ans peut, en feuilletant le jeu de cartes et en lisant les titres, faire son choix tout en discutant avec l'adulte. Ces échanges aident le parent à mieux le connaître. L'enfant est amené à sentir, comprendre, exprimer, partager ce qui l'anime, à être conscient de ses goûts, de son identité.

Des histoires aux effets relaxants

Toutes les histoires ont pour objet de procurer un apaisement en libérant les tensions, qu'elles soient musculaires ou psychiques, et de ramener à une situation d'équilibre, source de bien-être. Pour atteindre cet objectif, elles utilisent les capacités dont disposent les enfants : capacité de prendre conscience de son corps, capacité de réguler sa respiration, capacité de perception sensorielle, capacité d'imagination, capacité de mouvements. Chaque histoire sollicite en même temps plusieurs techniques de relaxation.

petit rituel zen



FAITES DU COUCHER UN MOMENT DE RELAXATION ET DE DÉTENTE !

Il est parfois difficile de retrouver sa sérénité avant de s'endormir. C'est pourquoi l'auteur a imaginé des histoires qui favorisent la détente des enfants et des parents et permettent grâce à des techniques simples de relaxation, de libérer toutes les tensions de la journée.

> 30 cartes illustrées à choisir en fonction des causes qui gênent son endormissement ou sa détente : tensions nerveuses, tensions physiques, peurs et trop-plein d'émotions, manque d'ancrage et de concentration.

> 4 thématiques et un code couleur très clair qui permet aux parents et à l'enfant de choisir l'histoire qui correspond à son état émotionnel.

> Un livret expliquant les actions spécifiques des histoires ainsi que les techniques de relaxation mises en œuvre.

Pascale Pavy est psychomotricienne depuis plus de 25 ans. Elle est formatrice et participe à des interventions et des conférences auprès des jeunes parents et professionnels de la petite enfance. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de littérature jeunesse.

13,50 € - MDS : 63342



9 782317 017674

www.mangoeditions.com