Mon cahier d'activités pour m'aider à me détendre

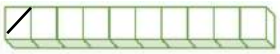
Les Psychologues de l'Education du 1er degré

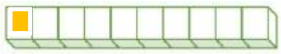
Comment utiliser ce livret ?

La situation actuelle de confinement est particulière et nouvelle pour tous.
Cela peut avoir comme effet de créer du stress ou de l'anxiété chez votre enfant.
Si vous-même, vous respectez les gestes barrières de protection, votre enfant le fera.
Si vous restez calme, cela le rassurera. Ce livret est destiné à le détendre, l'apaiser.

<u>Quelques consignes</u> :

- adapté aux enfant de 5 à 11 ans
- l'activité se fait avec un parent, parfois seul
- le livret peut être imprimé en format A4 ou A5
- il n'y a pas d'ordre à respecter, les activités sont libres
- certaines peuvent être privilégiées et même refaites
- l'enfant coche ou colorie une case chaque fois qu'il a mené l'activité





- l'enfant réalise les activités de son choix, ce doit être un moment de calme et de loisir, idéal à mener entre 2 activités (scolaire, physique, manuelle ou ludo-éducative).

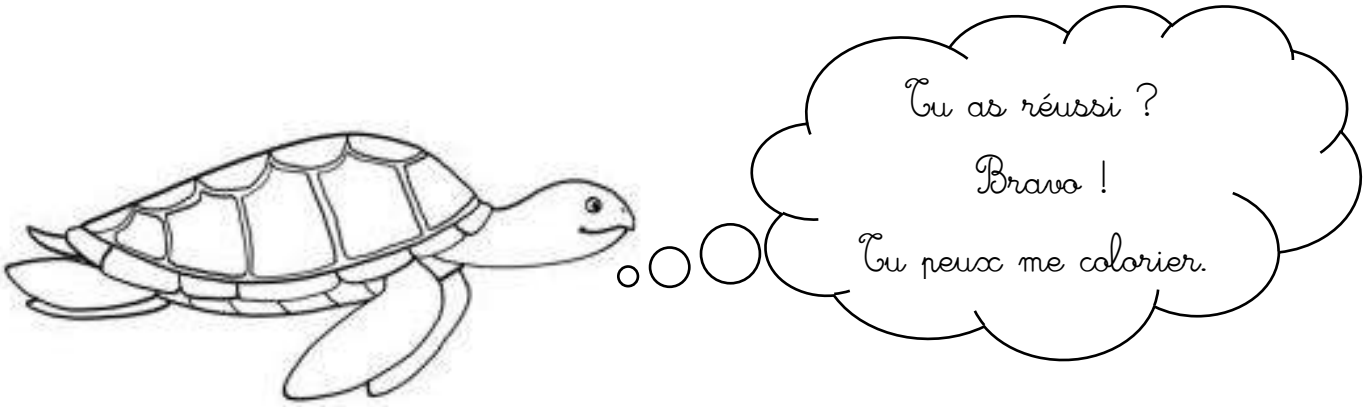
Ma bulle pour rester calme

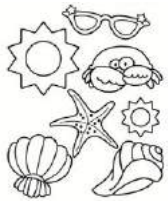
1) Je m'installe où je suis bien.
2) Je ferme les yeux, j'inspire par le nez et je souffle tout doucement par la bouche.
3) Je fais comme si une grande bulle se formait autour de moi pour m'envelopper comme le nounours.
4) Je peux rester calme et me reposer.
5) Je peux fermer les yeux et **écouter tous les bruits autour de moi**.

   Avec mon parent : 20 secondes puis 30, puis 45 secondes et de plus en plus longtemps

   Seul : le temps de 3 respirations profondes, 4 puis 5 ....
6) Je peux fermer les yeux et **penser à mon animal préféré, à mon jeu préféré.**
7) Je peux fermer les yeux et **imaginer l'endroit où j'aimerais être.**
8) Quand je suis prêt, j'ouvre les yeux et je fais comme si je me réveillais.

   Je m'étire comme **un chat**.
9) Je peux maintenant prendre une feuille, dessiner une grande bulle.
10) Dedans, je dessine ce que j'ai entendu (une personne parler, l'eau qui coule ...), ce à quoi j'ai pensé ou ce que j'ai imaginé.





Ma bulle pour écouter

1) Je m'installe où je suis bien.
2) Je ferme les yeux, j'inspire par le nez et je souffle tout doucement par la bouche.
3) Je fais comme si une belle mélodie se jouait autour de moi pour m'envelopper comme une musique.
4) Je peux rester pensif et me mettre à gribouiller.
5) Je peux fermer les yeux et **écouter tous les bruits autour de moi.**

   Avec mon parent : 20 secondes puis 30, puis 45 secondes et de plus en plus longtemps

   Seul : le temps de 3 respirations profondes, 4 puis 5 ....
6) Les yeux fermés, je peux **penser à mon instrument préféré.**
7) Quand je suis prêt, j'ouvre les yeux et je fais comme si je me réveillais. Je m'étire comme **un champion.**

8) Je peux maintenant prendre une feuille, dessiner une grande bulle.
10) Dedans, je dessine la mélodie que j'ai entendu ou mon instrument préféré.

Tu as réussi ?

Bravo !

Tu peux me colorier.

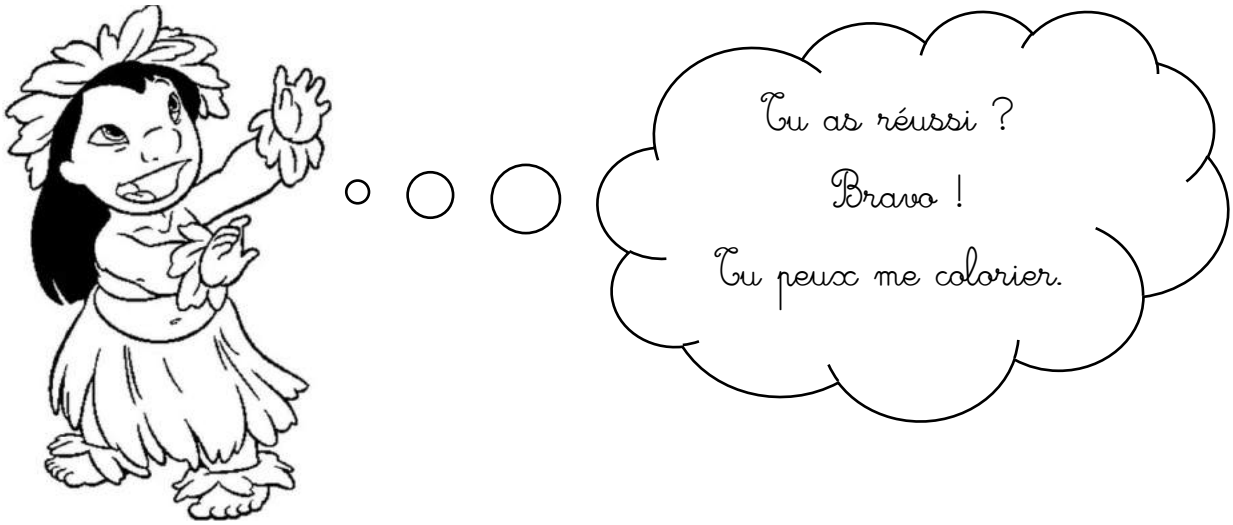
Ma bulle pour garder la forme

1) Je m'installe où je suis bien.
2) Je ferme les yeux, j'inspire par le nez et je souffle tout doucement par la bouche.
3) Je fais comme si une vague se formait au-dessus de moi pour m'envelopper tel un arc en ciel.
4) Je peux rester joyeux et me détendre.
5) Je peux fermer les yeux et **essayer de retrouver toutes les couleurs de l'arc en ciel.**

   Avec mon parent : 20 secondes puis 30, puis 45 secondes et de plus en plus longtemps

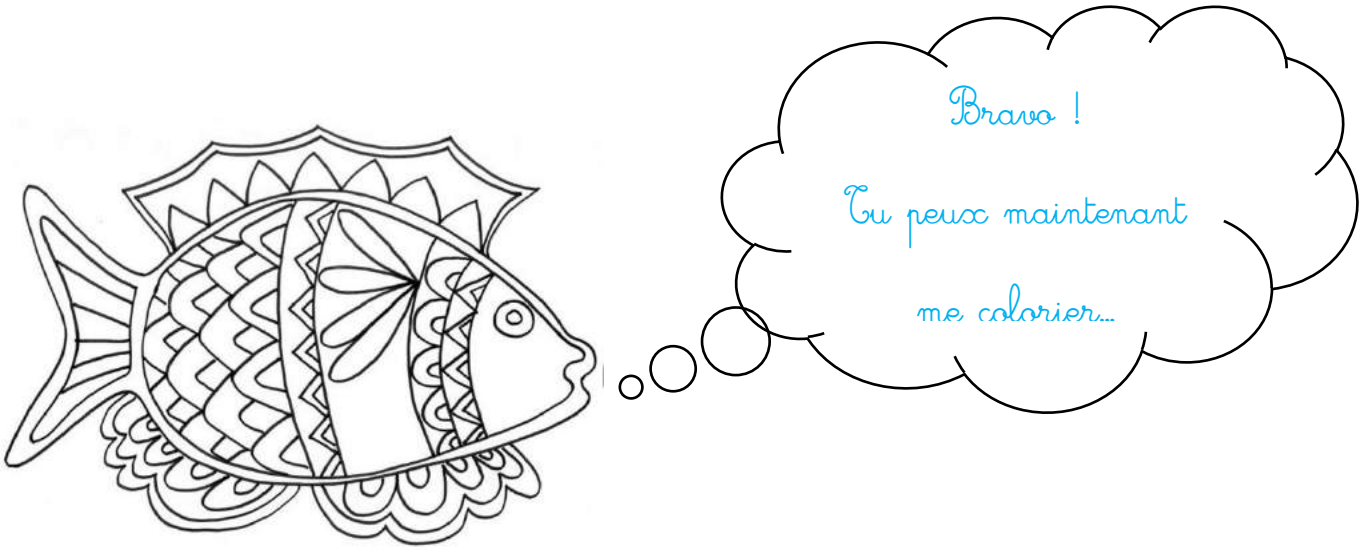
   Seul : le temps de 3 respirations profondes, 4 puis 5 ....
6) Je peux fermer les yeux et **imaginer les vagues qui viennent me chatouiller.**
7) Quand je suis prêt, j'ouvre les yeux et je fais comme si je me réveillais.

   Je m'étire comme **un lézard.**
8) Je peux maintenant prendre une feuille, dessiner une grande bulle.
10) Dedans, je dessine les vagues et l'arc en ciel.



Bien respirer pour bien me relaxer

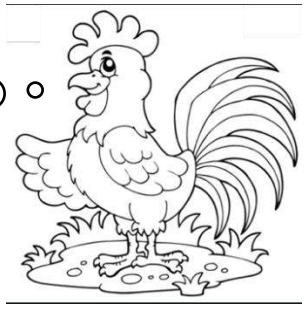
1) Je trouve un endroit confortable pour m'allonger.
2) Je ferme les yeux.
3) J'imagine une grande bulle qui m'enveloppe.
4) Je me sens bien, je suis bien installé.
5) Je peux maintenant **respirer par le ventre comme une petite grenouille.** Je prends une grande inspiration par le nez et mon ventre se gonfle, je souffle par la bouche et mon ventre se creuse.
6) Je pose une main sur mon ventre pour bien sentir comme il monte et comme il descend avec ma respiration trois fois.
7) Je respire lentement et profondément comme **une petite grenouille qui veut grossir comme un bœuf**. *3 fois puis un autre jour 5 fois et toujours plus*
8) Je pense à mon ventre qui monte et qui descend sous ma main **comme un ballon.**
9) Je respire par le ventre et suis très détendu.
10) Je me suis peut-être endormi. Je baille. Quand j'ouvre les yeux, je m'étire comme **un chat** et j'ai bien mérité de colorier un poisson.



Dessiner pour rester entre amis

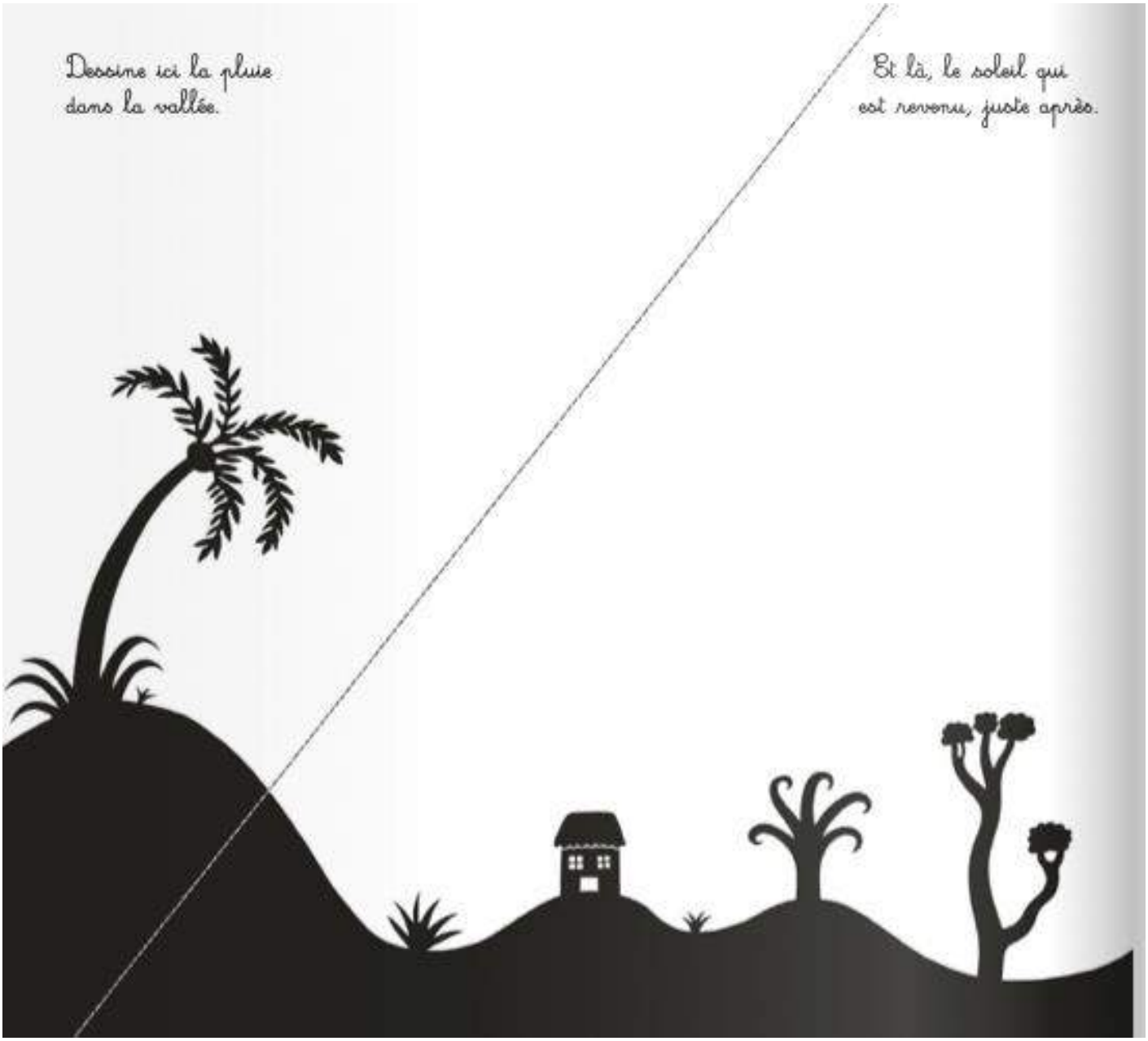
1) Je prends de quoi dessiner
2) Je m'installe où je suis bien.
3) Je ferme les yeux, j'inspire par le nez et je souffle tout doucement par la bouche.
4) Je fais comme si une grande bulle se formait autour de moi pour m'envelopper.
5) **J'imagine que je fais une fête avec mes amis, je complète la scène et je me dessine parmi eux.**

Tu as réussi ? Bravo !
Tu peux me colorier.

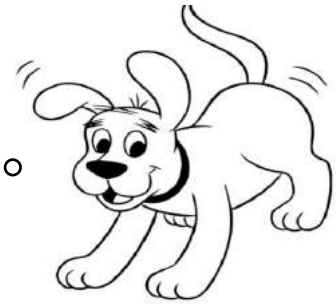


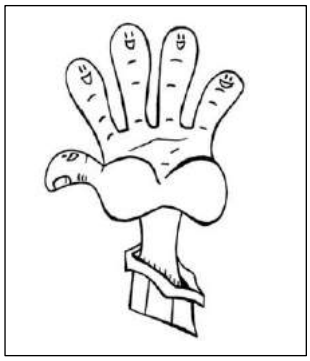
Dessiner pour imaginer

1) Je prends de quoi dessiner. Je m'installe où je suis bien.
2) Je ferme les yeux, j'inspire par le nez et je souffle tout doucement par la bouche.
3) Je fais comme si une grande bulle se formait autour de moi pour m'envelopper.
4) **J'imagine qu'une tempête s'abat sur la vallée.... suivie par un grand soleil.**



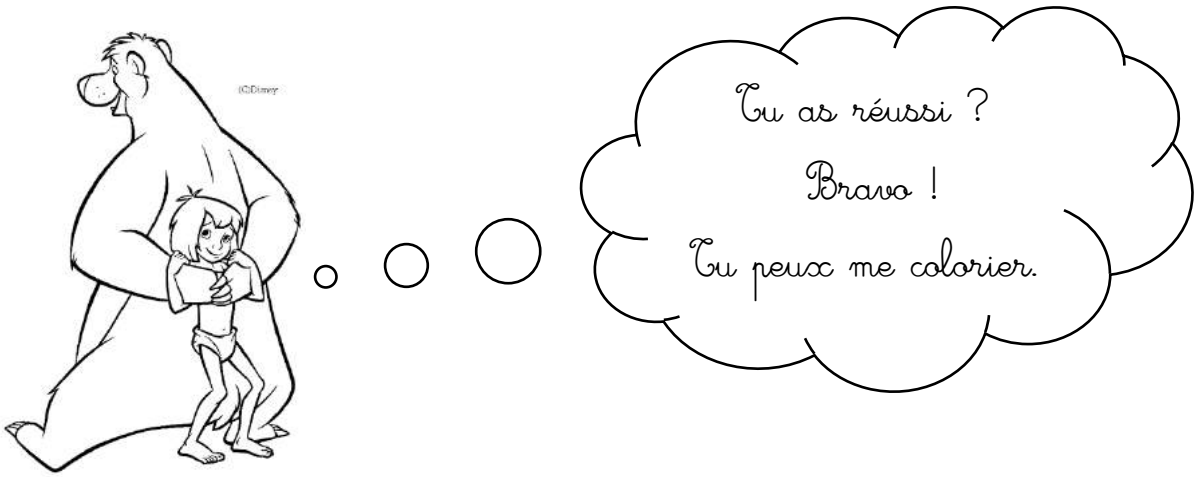
Tu as réussi ?
Bravo !
Tu peux me colorier.





Dessiner deviner

1) Assis toi confortablement. Tu dois demander à un autre enfant ou un parent, de jouer avec toi.
2) Dis-lui de te **faire un dessin dans le dos**. Pas besoin de matériel, il suffit de **faire semblant de dessiner avec un doigt.**
3) Ferme les yeux, c'est plus simple pour deviner. Tu as trouvé ?
4) Si non, tu as le droit à d'autres essais et de poser des questions : "est ce que tu peux le refaire moins vite s'il te plait?", "est ce que tu peux le refaire en appuyant plus fort s'il te plait, je n'ai pas bien senti !"
5) Si oui, c'est maintenant à ton tour de dessiner quelque chose de simple dans le dos de ton camarade de jeu.



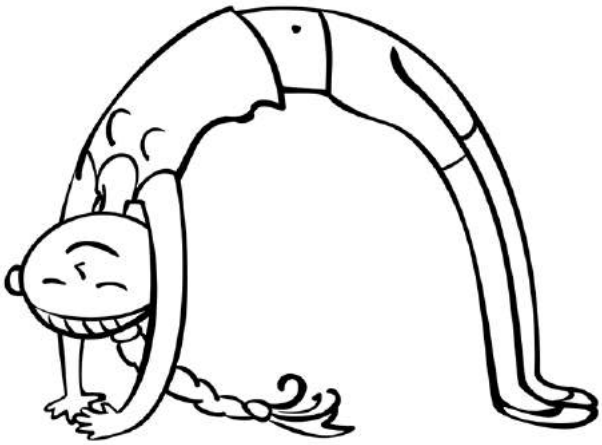
Yoga

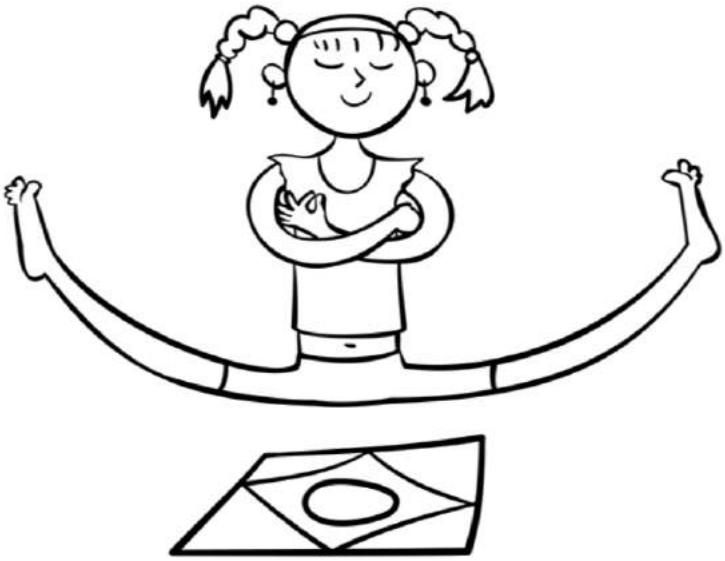
Tu peux te mettre dans l'herbe, sur un tapis, dans un endroit calme où tu te sens bien. Pense à bien respirer par le nez à ton rythme.

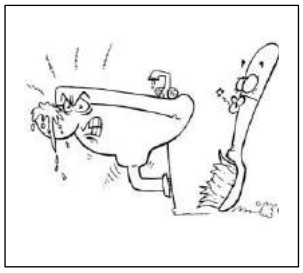
1) **Tu vas prendre la même position que les enfants ci-dessous.**
2) Tu restes ainsi sur 4 respirations.
3) A la 5ème expiration, tu changes lentement de position et tu passes à la suivante.

A faire plusieurs fois dans la journée si tu aimes…

Je colorie





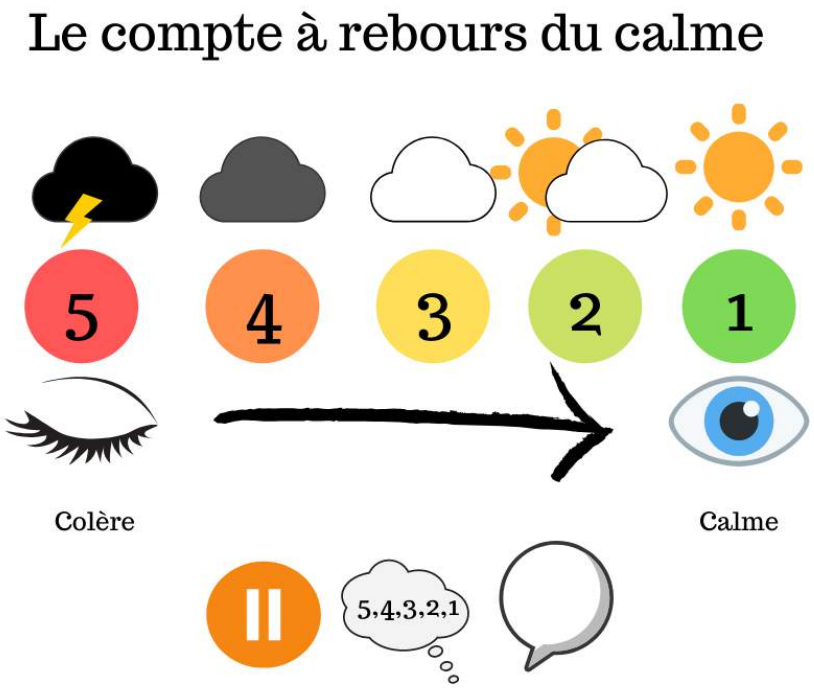


Comment gérer les émotions débordantes ?

Pour les adultes :

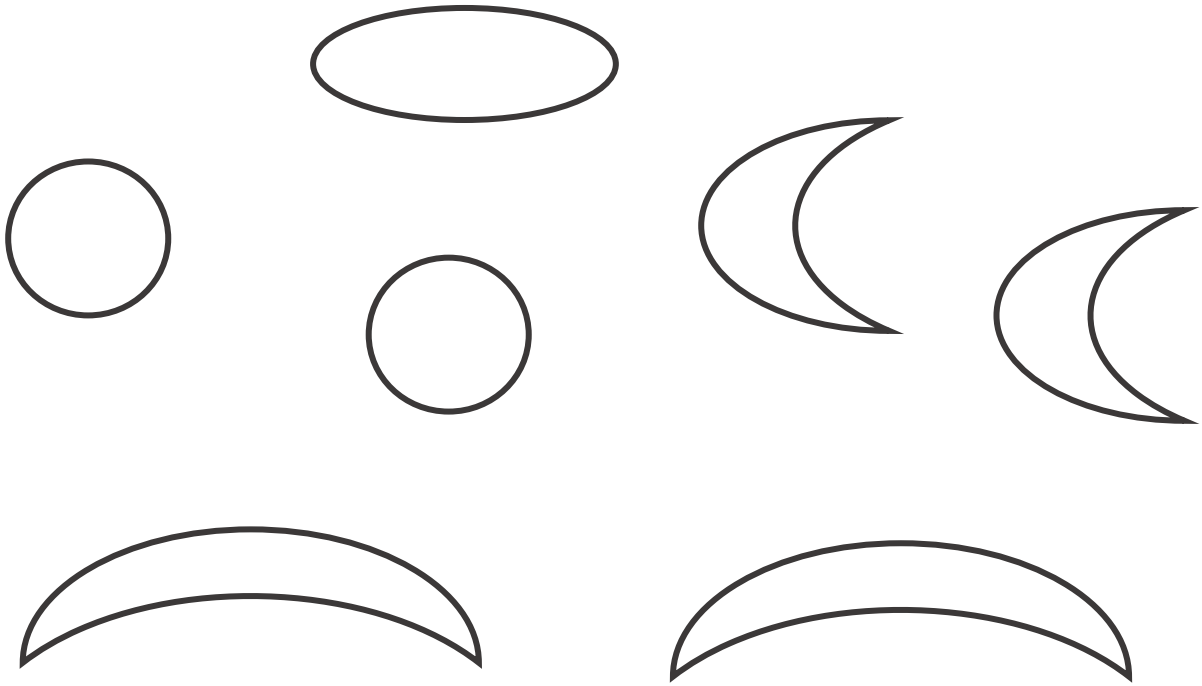
- l'idée est d'éviter les comportements agressifs et les débordements oraux (cris, insultes,...) en **décomptant de 5 à 1 dans sa tête après avoir marqué une pause**
- **la pause se fera en fermant les yeux** afin de réduire le stress dû au flux d'informations visuelles
- proposer **d'imaginer un nuage noir qui se transforme peu à peu en un soleil** éclatant signe de sérénité.

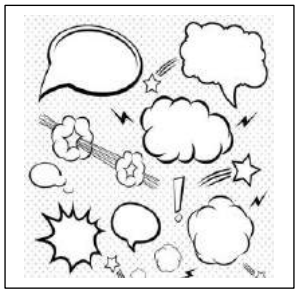
Le point fort de cette méthode est une manière astucieuse de reconfigurer le cerveau plus rapidement, autrement dit de passer d'une émotion à une autre plus acceptable pour l'entourage.



Les visages

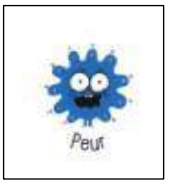
1) Sur un emballage propre pas trop épais, **je trace** les formes du bas de la feuille, **je les découpe** et si besoin, **je les colorie**.
2) **Je les dispose** comme je veux sur une feuille blanche pour faire un visage.
3) Si ça me plait, **je colle**.
4) **Je recommence pareil** pour obtenir 2 autres visages différents.
5) **Je peux ensuite compléter** la tête comme je veux, en dessinant, en collant du fil, des boutons, des bouchons, des petits bouts de journaux déchirés … pour **terminer le portrait**.

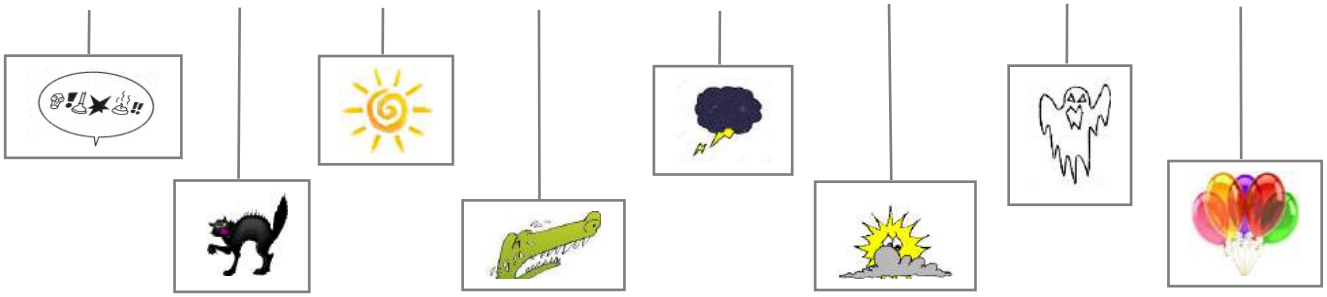




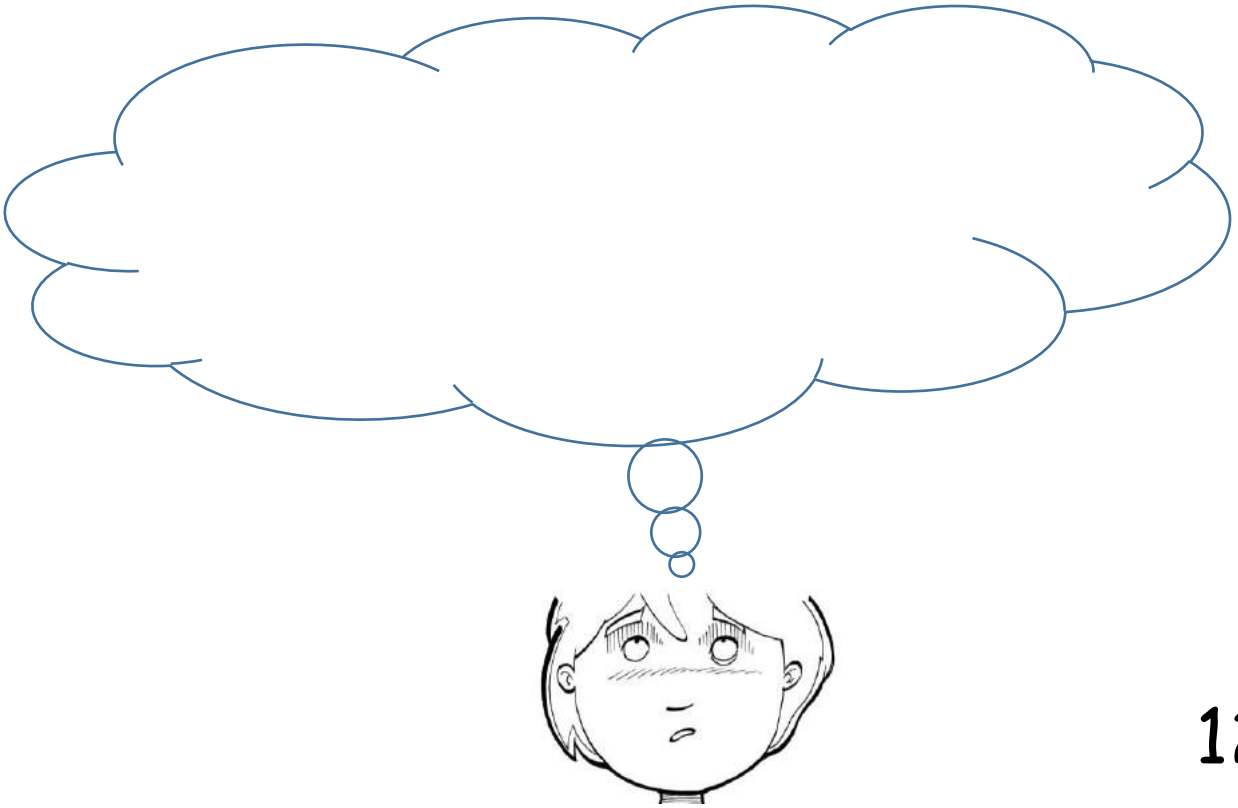
Les bulles à émotions

1) Relie chaque étiquette à l'émotion qui correspond.





2) Invente les étiquettes qui montrent ce que tu ressens TOI maintenant.



Quelles sont tes activités préférées ?

Note les numéros qui sont en bas des pages à droite

Avril 2020