

* Le papillon

Position : assis ou debout.

Durée : courte (2 minutes).

Objectif : Retour au calme. Le climat de la classe n'est pas perturbé mais les enfants sortent d'une activité plus bruyante.

Les enfants mettent les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration. A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). A l'expiration, l'enfant souffle et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.

Le mouvement des mains doit bien monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.

Une dizaine de respirations, soit 2 minutes, sont efficaces pour un retour au calme et un état de concentration.

* La bougie d'anniversaire

Position : assis.

Durée : courte (2 minutes).

Objectif : Apaisement, relaxation.

L'enfant imagine qu'il a un gâteau d'anniversaire dans la main qu'il pose à plat devant lui en l'air.

Il y a une bougie sur ce gâteau.

L'enfant prend une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.

L'expiration étant prolongée, cet exercice a un effet relaxant.

Les enfants peuvent recommencer autant de fois qu'ils ont de bougies à souffler selon leur âge.

Exercices de relaxation dynamique

* Le balancier – rotations axiales

Position : debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Se recentrer, se dynamiser. Pas de travail de la respiration. Travaille le lâcher prise. Utile pour les élèves souffrant de troubles autistiques.

Debout, les pieds largeur du bassin, genoux déverrouillés, légèrement pliés, les bras le long du corps, relâchés. Je ferme les yeux. Je prends le temps de sentir mon ancrage dans le sol, mes pieds qui s'enfoncent profondément comme des racines.

Je respire naturellement et je vais commencer à balancer mes bras et mon torse de droite à gauche, comme un métronome. Un côté, puis l'autre... Droite, gauche, droite, gauche... Je laisse le mouvement s'amplifier, je me relâche de plus en plus.

Quand mon mouvement a atteint sa plus grande amplitude, je ralentis doucement.

Le balancier est plus lent puis il s'arrête... Je me redresse lentement et quand je suis prêt, j'ouvre les yeux.

Exercices de relaxation dynamique

* Le polichinelle ou pantin désarticulé

Position : debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Évacuer les tensions, la colère, le trop plein d'énergie.

En position debout, les deux pieds écartés de la largeur du bassin, je porte mon attention sur le contact de mes pieds avec le sol.

Le haut du corps est relâché (épaules baissées, bras et mains détendus). Je sautille sur place sur place en maintenant les jambes toniques pour des appuis solides.

En sautillant, je peux laisser sortir un son, une voyelle, pour évacuer les tensions.

Je m'arrête de sauter. Je porte mon attention sur mes sensations. Le cœur qui bat plus vite, la respiration accélérée, une sensation de déséquilibre peut-être.

On peut refaire le polichinelle deux ou trois fois en augmentant le volume de la voix.

Pour ne pas exciter les élèves, il est essentiel d'insister sur les ressentis à la fin de l'exercice (visualiser l'ancrage des pieds dans le sol par exemple).

Vidéo de démonstration : <https://ladigitale.dev/digisplay/#/v/634450c7c2724>