

Début des années 2000, j'ai écrit ce petit fascicule qui a été édité aux éditions Recto Verso pendant de nombreuses années, puis épuisé. Vous êtes nombreux à me solliciter pour l'obtenir. J'ai donc décidé de le mettre gratuitement en ligne, afin que tous puissent en bénéficier. Vous avez aimé..alors n'hésitez pas vous aussi, à faire circuler. L'utilisation à but lucratif est interdite.

Avec mes meilleures pensées pour les générations futures.
farida.

Méditations guidées pour les enfants. Farida BENET.

www.farida-benet.com

Les relaxations guidées présentées dans ce document, sont des outils pratiques destinés aux parents, aux éducateurs, aux instituteurs afin que ces merveilleuses techniques, que sont la relaxation et la visualisation deviennent accessibles à tous les enfants et jouent un rôle constructif dans leur éducation, leur développement ainsi que leur bien-être.

Pratiquer le matin au début de la classe, certaines relaxations guidées vont réveiller l'enfant, le dynamiser. D'autres sont proposées au cours de la journée pour délasser quand les enfants ont accumulé une certaine fatigue. Elles mettront l'hémisphère gauche du cerveau (responsable de l'activité rationnelle) au repos et ramèneront calme et bonne humeur chez tout le monde. Nous n'oublions pas que ces voyages de détente profitent à ceux qui les vivent, ainsi qu'à ceux qui les guident.

En fin de journée, certaines des relaxations guidées permettent de clore harmonieusement la classe, avant de laisser partir les enfants. Qui n'a pas vu de petits élèves sortir de l'école excités, n'ayant pas eu la possibilité de se libérer, au fil de la journée d'un excès de tension et de fatigue ?

Enfin, à travers des voyages dans l'imaginaire, l'éducateur ouvre un nouvel espace de relation avec ses élèves, relation qui s'inscrit dans le merveilleux et sera d'une grande aide en cas de conflit ou de difficultés scolaires.

L'univers de l'enfant est peuplé d'images, de symboles. Au cours des séances de relaxation guidée, ceux-ci sont entendus, regardés, exprimés et bien sûr, reconnus par l'adulte.

Le vécu des images ne passe pas uniquement par le regard, tous les sens sont intéressés : une scène peut aussi être entendue ou ressentie. Le choix du vocabulaire est donc important.

Différentes relaxations et visualisations sont proposées, pour détendre l'enfant, calmer son corps, son esprit, stimuler ses forces de vie, l'aider à se libérer de ses tensions, ses tristesses, ses peurs.

Dans le cadre de la famille, certaines de ses relaxations sont toutes indiquées le matin à la table du petit déjeuner, mais c'est le soir, quand tout le monde se retrouve, que ces moments d'évasion et de partage, seront particulièrement appréciés. Ils constituent une manière différente de se découvrir et permettent d'établir de nouveaux échanges familiaux.

La période du coucher est très favorable, la relaxation détend les enfants qui ont peur de s'endormir ou de rester seul dans le noir. Les visualisations douces les conduiront avec la délicatesse requise, au pays du sommeil en leur assurant une bonne nuit.

Au fur et à mesure de la pratique, l'enfant va découvrir des domaines inconnus. Son champ d'expérience s'élargit, des potentialités endormies se réveillent. Dans un cocon de

confiance, il apprivoise en lui-même sa spontanéité, sa joie, sa créativité, mais aussi, son besoin de liberté, de sécurité et d'amour.

Accompagner l'enfant sur ce chemin, c'est reconnaître notre responsabilité de parents, d'éducateurs, pour lui offrir un chemin d'épanouissement.

Ces conseil et ces visualisation ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un psychologue, en cas de troubles du comportement de l'enfant.

Conseils d'application

Le lieu de la relaxation : il serait bon que chaque classe dispose d'un espace où les enfants puissent se retirer et se reposer quelques minutes au sol en silence. Si un tel lieu existe déjà il sera bien sûr, utilisé pour la relaxation, sinon l'enfant restera assis sur sa chaise, dans une position tranquille qui lui convient particulièrement.

À la maison, l'enfant aura le choix de l'endroit : la chambre, le canapé, le jardin...il pourra prendre un jouet, une peluche, une pierre, ou tout autre objet qui l'aidera à se mettre en confiance.

La position : le choix appartient à l'enfant, par exemple sur le dos ou le ventre, en fœtus, la tête dans les mains... en état de relaxation il est conseillé que les yeux soient fermés. Certains enfants souhaitent les garder ouverts pour se rassurer. Il ne faut pas s'y opposer. C'est avec la pratique ou sous forme de jeux que les "volets"de leur maison intérieur pourront se fermer plus longuement.

Le choix de la relaxation : chaque relaxation guidée est précédée d'une présentation, qui vous en indique la fonction et la spécificité. Une même relaxation peut être répétée plusieurs fois, l'enfant se sentira de plus en plus à l'aise et vivra chaque fois, de nouvelles aventures.

Le déroulement de la relaxation : que votre voix soit toujours douce et rassurante. Les termes utilisés peuvent être modifiés pour mieux entrer en résonance avec le vécu de l'enfant. Celui-ci doit avoir l'impression que vous racontez une histoire dont il est le héros. Il doit se sentir intimement interpellé dans son individualité.

Pour les plus petits, nous simplifierons encore plus le langage. Les phrases clef peuvent être répétées, plusieurs fois. Une musique peut aider à éveiller l'imaginaire, bien que certains enfants préfèrent le silence.

Les pauses : les...vous indiquent les silences à observer. Ils varient d'une à quelques secondes et vous les adapterez au sens de la phrase et au vécu de l'enfant, vécu que vous percevrez à de petits indices : relâchement physique, expression du visage, changement dans la respiration... Plus l'enfant sera tendu et fatigué plus les silences pourront être longs et les phrases répétées.

N'hésitez pas à utiliser votre imaginaire pour modifier à votre guise les relaxations proposées et en créer d'autres.

CHAPITRE 1 : S'OUVRIR A LA DÉTENTE

Cette première série de relaxations guidées ne comporte pas de voyage dans l'imaginaire. Elles invitent l'enfant à se détendre, à ressentir son corps, à l'éveiller.

Elles peuvent être pratiquées à tout moment de la journée, à la maison ou à l'école.

Dans ces relaxation, l'enfant découvre le jeu des sensations, il joue à avoir chaud ou froid...il utilise la force de la pensée pour créer une réalité intérieur, une odeur, une musique...

Dans son évolution, l'enfant privilégie souvent un côté du corps et du cerveau. Au cours de ces relaxation, il a la possibilité d'éveiller et d'endormir différentes parties de son corps et de son cerveau et puis de les relier, de les harmoniser.

Ces relaxations peuvent servir de préparation à celles des chapitres suivants, qui comportent une visualisation, ou être utilisées comme des fins en soi, pour les enfants qui ont des difficultés à vivre et accepter leur corps.

Les contrastes

Dès 4 ans

Tu laisses aller ton corps sur la chaise (le lit, le sol)...tu cherches la position dans laquelle tu te sens le mieux...voilà, tu es confortable, tu es bien installé, tu te sens à l'aise...

Tu poses maintenant tes mains sur ton ventre et tu respires doucement... Quand l'air entre par ton nez, tu sens ton ventre qui se gonfle comme un ballon...quand l'air ressort, ton ventre se dégonfle...

Maintenant tu sens ton corps qui devient lourd...très, très lourd... Il est tellement lourd qu'il s'enfonce dans la terre...tes mains sont comme de gros rochers...tes bras sont comme deux gros troncs d'arbre...tes jambes sont lourdes...très, très lourdes...comme les grosses pattes d'un éléphant...tu deviens aussi lourd qu'un éléphant...aussi lourd qu'un camion...

Et maintenant, c'est juste le contraire, tes mains deviennent légères...très légères... légères comme deux papillons qui vont s'envoler...tes bras sont si légers qu'ils flottent dans l'air...tes jambes deviennent comme des pattes de fourmis... Tout ton corps est léger...léger comme une feuille... une feuille emportée par le vent...

Puis ton corps devient froid...très froid...tu te rappelles une journée d'hiver où il faisait très froid... tes doigts...tes orteils...le bout de ton nez, sont gelés comme des glaçons... Rappelle toi cette journée d'hiver où il faisait très froid...tu étais dans la rue (dans la cour de l'école)...tu jouais dans la neige...maintenant tu ressens de nouveau ce froid...tu sens même des frissons sur ton corps...

Maintenant un rayon de soleil se pose sur ta poitrine...il te réchauffe peu à peu... Lentement tout ton corps devient chaud...tu as chaud...très chaud comme si tu étais à côté d'un grand feu...ou en plein soleil, en été...ton corps est brûlant...tu ressens la chaleur partout à l'intérieur de toi...

Maintenant tu te souviens d'une odeur désagréable...une odeur que tu n'aimes pas... cette odeur arrive à ton nez... baaaah...tu la sens maintenant...elle est vraiment là...

Voilà, maintenant juste le contraire...un parfum que tu aimes beaucoup...ton parfum préféré...peut-être celui d'une fleur...d'une nourriture que tu aimes...laisse toi complètement envahir par cette délicieuse odeur... tu respires cette odeur délicieuse, par ton nez...mais aussi par tout ton corps... et tu te sens bien... merveilleusement bien...

Il est temps maintenant de revenir dans cette pièce où tu es assis (allongé)...tu sens l'odeur de cet endroit...tu vois la lumière à travers tes paupières...quand tu en as envie, tu ouvres les yeux...tu t'étires...tu bailles...tu commences à bouger.

La droite et la gauche

Dès que l'enfant a conscience de sa latéralité

Installe-toi bien sur la chaise (sur le sol), cherche la position la plus confortable...il n'y a rien qui doit te gêner...prends bien le temps de te mettre à l'aise...

Maintenant tu observes ce qui se passe dans ta main droite...tu deviens une petite fourmi qui se promène sur ta main droite...sur ton pouce...sur le deuxième doigt...sur le troisième doigt... sur le quatrième doigt...et aussi sur le petit doigt...

Et maintenant, observe ce qui se passe dans ta main droite...tu y poses un caillou...une petite pierre... lisse... froide... tu la sens...tu la touches...elle est réellement là dans ta main...

Maintenant, tu te promènes comme une fourmi dans ta main gauche...sur chacun des doigts... le pouce... le deuxième doigt...le troisième doigt...le quatrième doigt... et le petit doigt...

Tu poses dans ta main gauche un morceau de coton... tout doux...tout léger... le coton caresse tes doigts...dans ta main droite il y a un caillou...dans ta main gauche, il y a un morceau de coton...

Maintenant tu ressens ton pied droit... est-il chaud ou froid ?... tu te promènes comme une fourmi sur ton pied droit...tu passes dessus...dessous... puis tu enfonces ton pied droit dans de l'eau un peu fraîche... il touche l'eau maintenant...il joue avec l'eau...

Ton pied gauche se réveille... tu ressens les orteils de ton pied gauche...puis tu approches ton pied gauche d'une flamme de bougies...tu sens la chaleur qui picote tes orteils... tout ton pied gauche devient chaud...très chaud...ton pied droit est dans l'eau fraîche...ton pied gauche près d'une flamme de bougie...

Maintenant tu écoutes les bruits...tous les bruits... les voitures... les oiseaux... les gens qui crient...même des bruits plus petits...un insecte qui vole, un rideau qui bouge, tu les entends...

Puis ton oreille gauche se ferme...et tu écoutes tous ces bruits uniquement avec ton oreille droite...

Maintenant, tous ces bruits sont remplacés par un chant d'oiseau... tu entends le chant d'un oiseau dans ton oreille droite...tu l'entends siffler joyeusement ... tu écoutes de nouveau, tous les bruits du dehors... ton oreille gauche s'ouvre..... ton oreille droite se ferme... tu veux entendre tout par l'oreille gauche... seulement par l'oreille gauche... Écoute les bruits avec l'oreille gauche... ces bruits se transforment et deviennent une jolie musique... ta musique préférée... tu l'entends dans ton oreille gauche... puis aussi dans l'oreille droite... tu entends ta musique préférée dans tes deux oreilles... Et tu te laisses bercer... ou bien danser... tout est fluide...c'est bien...

Ressens maintenant tes pieds...ta langue... commence à bouger tes mains... tes pieds... ta langue... tu t'étires dans tous les sens... et tu ouvres les yeux...

La potion bleu du magicien Relax

Dès 5 ans

Cette relaxation simple et efficace permet un voyage de détente à l'intérieur du corps. Dès huit ou neuf ans, des notions d'anatomie plus précises peuvent être proposées : sentir le liquide bleu dans l'estomac, le foie, etc.

Parfois ce liquide de détente échoue sur certaines zones trop tendues. Il est bon d'en discuter avec l'enfant et de proposer, si la situation s'y prête, un petit massage sur cette zone. Cette relaxation ramène l'enfant dans son espace corporel et éveille la conscience de sa globalité physique.

Tu fermes les yeux et tu te laisses aller...ton corps se détend...tu respires profondément plusieurs fois... L'air entre par ton nez, ton ventre se gonfle... puis ta poitrine...tu inspires encore et encore...et tu laisses lentement ressortir l'air par la bouche...comme un ballon qui se dégonfle...l'air entre...sort ... entre...

Encore une fois, l'air entre par ton nez et tu respires encore plus profondément... Et quand l'air ressort, tu relâches complètement ton corps... voilà, c'est bien... maintenant tu respires normalement, sans forcer, comme pour t'endormir...

Et derrière tes yeux fermés, tu vois un gros flacon avec une belle étiquette...sur cette étiquette est écrit « potion bleue du magicien Relax »... tu ouvres le flacon... et tu sens la bonne odeur... elle entre par ton nez... et envahit toute ta tête... tu bois la potion bleue... quel délice!... la potion est dans ta bouche... elle coule le long de tes bras jusqu'aux coudes... jusqu'aux mains qui deviennent molles et colorées de bleu...

La couleur bleue se répand jusque dans ta poitrine qui se relâche, se détend... jusque dans ton ventre qui se dénoue et se détend... et c'est au tour de ton dos de devenir tout bleu...complètement détendu...la potion bleue arrive maintenant dans tes genoux...et enfin dans tes pieds...

Ton corps est maintenant complètement bleu grâce à la potion bleue du magicien Relax... Toutes les parties de ton corps, depuis les pieds jusqu'à la tête, s'amuse à flotter dans cet océan bleu de détente, comme des dauphins qui flottent dans la mer... Le parfum de la potion magique enveloppe ton corps... elle forme comme un nuage bleu autour de toi... tu flottes sur ce nuage bleu...et tu te sens bien, merveilleusement bien...et flottes, tu es détendu...tu es bien...

Maintenant il est temps de refermer le flacon de potion bleue...et lentement quand tu as en as envie, tu respires profondément pour réveiller ton corps...tu t'étires dans tous les sens, tu bailles...et tu ouvres les yeux quand tu te sent prêt...

Mon ami vent.

Dès six ans.

Cette courte relaxation a sa place en fin de journée. Elle libère l'enfant de tout ce qu'il a pu vivre de désagréable, au fil des heures et effectue la transition entre l'école et le milieu familial.

Tu t'installes bien confortablement... et ensemble nous faisons quelques profondes respirations... tu inspires par le nez comme ceci... (faire en même temps que l'enfant), tu expires par la bouche... encore... et encore... nous recommençons encore une fois...

Notre journée de classe est presque terminée... avant que tu rentres chez toi, nous allons faire le ménage dans ta tête... tu imagines un grand sac... très grand... avec une fermeture éclair... et deux poignées... ton nom est écrit sur le sac...

Tu penses à la journée que tu as passée depuis que tu t'es levé ce matin... et tu mets dans ce sac toute ta fatigue de la journée... tes disputes... tes mauvaises notes... t'a peur d'être grondé... et tout ce qui te gêne... tu mets tout cela dans ce sac...

Quand tu as terminé... tu remontes la fermeture éclair... et tu accroches les deux poignées du sac à un gros ballon rempli d'air... le vent commence à souffler très fort... c'est un vent de tempête... il emporte le ballon et le sac... tu vois le ballon et le sac

s'envoler au loin... il monte de plus en plus haut dans le ciel... de plus en plus... le sac et le ballon deviennent un petit point dans le ciel... et ils finissent par disparaître...

Voilà, tu es maintenant débarrassé de tous tes soucis et de tous tes ennuis... tu penses avec un sourire à ta famille que tu vas retrouver... tu t'étires dans tous les sens... tu bailles... et tu ouvre les yeux...

Pour les durs à relaxer

Dès 5 ans

Certains enfants très dynamiques et vivants ne resteront pas plus de deux secondes allongés, immobiles. La vie les appelle à jouer, à courir! pourtant quand ces enfants abandonnent l'action et pénètrent dans leur monde intérieur, ils découvrent une vie tout aussi intense.

Cette relaxation sera aussi très bénéfique pour les enfants qui ont des difficultés à s'endormir ou des angoisses d'être dans le noir. Des angoisses récurrentes doivent être prises en compte avec un professionnel de la santé.

Cette relaxation peut-être aussi proposée à l'école pendant ou après une leçon difficile. La concentration prolongée ou l'écoute attentive créent souvent des tensions dans le corps. Les contractions successives proposées ici, vont dans le sens de détendre, pour mieux les relâcher ensuite.

Tu es allongé sur le sol... tu t'étires... tu bailles... tu roules sur le dos... sur les côtés... comme les poulains qui se roulent dans l'herbe... maintenant tu ressens ton pied droit... tout ton pied droit... et tu contractes fermement ton pied droit... encore... et tu contractes encore... puis tu relâches complètement... maintenant tu ressens ton pied gauche et tu commences à contracter ton pied gauche... contracte-le encore... et encore... puis relâche-le complètement... Ta jambe gauche maintenant... elle devient aussi dure qu'un morceau de bois... puis tu la relâches complètement... voilà c'est bien...

Les deux jambes ensemble...contracte les deux jambes...encore plus fort...elles deviennent très, très dures...puis tu les relâches complètement...

Maintenant tu ressens ta main droite...contracte très, très fort ta main droite... et relâche... voilà c'est bien...puis ta main gauche...voilà... contracte ta main gauche... encore plus fort... et maintenant les deux bras et les deux jambes ensemble... contracte les deux bras et les deux jambes... et laisse les retomber lourdement sur le sol...

Tu ressens maintenant ton ventre... pour contracter ton ventre, tu peux le rentrer très très fort vers l'intérieur... ou au contraire le laisser se gonfler le plus possible...puis tu le laisses le revenir à sa forme normale...

Contracte maintenant tous les muscles de ta poitrine... et relâche... contracte tout ton dos... tu peux par exemple le plaquer contre le sol... puis, arrête tous tes efforts...et laisse-toi aller sur le sol...

Maintenant tu contractes ta gorge et ta nuque... encore plus fort... je sais que c'est pas très simple mais tu peux faire des sortes de grimace pour réussir...

Maintenant tu contractes ton visage et pour cela tu vas faire une immense grimace... encore plus grande la grimace... pour que ton visage soit vraiment contracté et puis tu le relâches complètement... et tu installes un petit sourire...

Tu respires profondément par le nez... et quand l'air ressort par la bouche, tu contractes tout ton corps... les pieds... les jambes..., le ventre..., le dos..., la poitrine..., les bras..., les jambes...le cou... et le visage... encore plus fort... si fort que tu sens comme des tremblements...puis tu relâches complètement... (Répéter encore deux fois sur l'expiration).

Maintenant, laisse toi aller complètement sur le sol...tu sens encore comme une marionnette, une poupée de chiffon... et tu te sens bien, complètement détendu...

Les petits à câliner : la marionnettes

Dès 3 ans

Il est difficile de proposer un enfant de deux, trois ou quatre ans une relaxation classique. Le toucher, les massages vont faciliter la découverte du corps, le fortifier, l'apaiser. L'enfant se sent exister sous vos mains, il peut s'abandonner et c'est un merveilleux moyen de communication corporelle.

Dans cette relaxation, l'enfant devient un pantin désarticulé, on le bouge dans tous les sens, on lui soulève les pieds, les bras, les jambes, la tête et il ne doit présenter aucune résistance. Il est invité à s'abandonner complètement dans vos mains de marionnettiste.

Si vous sentez une résistance, inviter l'enfant à se laisser encore plus aller. Quand la détente est totale, disposer l'enfant dans sa position favorite.

Le massage dépend de la personnalité de l'enfant. Depuis les effleurages, style chatouilles jusqu'aux des pressions, ou un pétrissage de tout le corps, l'éventail est large . N'oubliez pas les pieds, la nuque, le visage, qui sont des zones très sensibles et réceptrices.

Ces massages peuvent se faire par-dessus les vêtements, le pyjama au moment de s'endormir. Laissez parler votre intuition, parfois des gestes très simples comme poser la main sur le front ou le plexus solaire apportent un apaisement immédiat.

La communication corporelle n'est pas réservée aux tout petits. Les grands aussi ont besoin de recevoir de la tendresse. Alors les "durs" à relaxer deviennent "tendres" câliner.

Allonge toi près de moi sur le tapis ou sur le lit... et donne moi ta main droite... voilà, imagine que ton bras droit est très mou...lourd...mou comme un bras en chiffon...et je vas m'amuser à faire bouger ton bras dans tous les sens... Voilà, abandonne le encore plus dans mes mains...

Je fais la même chose avec ton autre bras...et puis avec les deux bras... Je m'amuse avec tes deux bras...je les balance dans les deux sens...je les conduis vers le haut et le bas...tu es une marionnette entre mes mains...

Faire la même chose avec une jambe puis l'autre, puis les deux ensemble... Et pourquoi pas, soulever l'enfant depuis le sol et le balancer de droite à gauche, gentiment, la tête en bas.

Une fois l'exercice réalisé sur l'enfant, on pourra lui demander de devenir lui-même le marionnettiste et à vous de devenir sa marionnette...

Chapitre 2 : s'ouvrir aux forces de vie

La cascade ensoleillée

Dès 6 ans

Cette visualisation combine à la fois, le purification de l'élément eau et la force de l'élément feu, le soleil. Elle est recommandée en début de journée ou au moment de la sieste.

Le matin, à l'école, elle apporte vitalité avant de commencer la classe.

C'est le matin et tu viens juste de te réveiller... ton corps est encore tout endormi... tu le sens un peu raide... je t'invite à aller faire une promenade à la cascade... tu cours pieds nus dans l'herbe, couverte de rosée... et déjà ton corps s'éveille... tu arrives au pied de la cascade et tu vois l'eau sortir de terre et jaillir en gouttelettes de lumière...

Tu avances jusque sous la cascade... l'eau est un peu fraîche et c'est très agréable... et tu laisses glisser l'eau sur ta peau... puis à l'intérieur de toi... cette eau pure qui ruisselle en toi, entraîne avec elle tout ce qui te gêne... les mauvais rêves de la nuit... les disputes d'hier... tes peurs... le chocolat ou les bonbons que tu as mangés en trop, hier... tout ce qui t'empêche d'être complètement en forme... de te sentir plein d'énergie... (proposer à l'enfant d'expirer profondément pendant cette partie de la visualisation).

Puis tu sors de la cascade... le soleil est chaud... ses rayons te sèchent... illuminent tes yeux... ta langue... tes mains qui se tournent vers le soleil pour recevoir sa lumière... chaque fois que tu inspires, tu sens la chaleur du soleil entrer en toi... chaque fois que tu expires, le soleil brille encore plus fort... tu inspires encore plus fort... tu expires encore plus longtemps... tout ton corps, inspire la lumière... tu te sens léger... plein de la force du soleil... en pleine forme...

Maintenant tu prends le chemin de ta maison... et tu commences la journée dans la joie...

Mon ami l'arbre

Dès 6 ans

Les enfants sont très sensibles à la nature. il s'identifie souvent plus facilement au règne animal car celui-ci est plus animé et expressif. Mais auprès de l'arbre, l'enfant peut trouver un véritable support intérieur. L'arbre s'enracine et en même temps se déploie vers le haut. N'est ce pas ce que l'enfant cherche à réaliser : s'ancrer fermement tout en s'ouvrant vers l'avenir ?

Cet arbre imaginaire peut devenir réel. C'est un arbre, planté à la naissance de l'enfant ou choisis par lui et auprès duquel, il peut aller régulièrement, pour se recharger, construire une cabane ou se tailler un bâton.

Cette visualisation peut se faire en famille, avant le petit déjeuner, chacun visualisant son arbre, évoquant ce qu'il désire pour la journée. à l'école, elle sera proposée au cours de la journée ou en début d'après-midi, en position de relaxation ou encore mieux autour d'un des arbres de la cour de récréation. Toute la classe se rechargera, pour la suite de la journée.

On pourrait imaginer que chaque classe, soit reliée à un arbre de la cour de l'école et qu'au lieu de mettre un enfant à la porte parce qu'il est indiscipliné, on l'enverrait quelques minutes, au pied de l'arbre, pour se calmer et discuter avec cet arbre ami.

Imagine que tu te promènes dans la forêt... parmi les arbres... tu te sens heureux et fort... tu traverses un petit ruisseau en marchant sur un tronc d'arbre qui te sert de pont... tu regardes un instant l'eau qui coule... tu entends le petit bruit qu'elle fait en clapotant... puis tu t'enfonces encore plus dans la forêt...

Au centre de cette forêt se trouve une clairière... la lumière y est plus forte... et là, au centre de la clairière, tu vois un bel arbre... tu le regardes... sa couleur... sa forme... le dessin de ses racines... de ses branches... tu t'approches lentement... tu peux entendre le vent qui fait bouger les branches de ce bel arbre... tu caresses son écorce... tu sens son odeur... puis avec tes bras tu entoures ton arbre... tu te blottis contre lui... et tu peux sentir son cœur qui bat... et la sève qui monte des racines jusqu'aux branches...

Chaque fois que tu respires, tu reçois de l'arbre, sa force... sa puissance... son énergie... chaque fois que tu expires, tu lui donnes ce qui te rend triste... ce qui t'ennuie... donne lui

tout ce qui te gêne... tu peux lui parler comme un ami... lui donner un nom... et ton ami l'arbre t'aidera à réaliser ce que tu désires...

Tu restes quelques instants coller contre son tronc... puis tu desserres les bras... tu remercies ton ami l'arbre... tu n'oublies pas de le saluer... puis tu t'éloignes lentement de la clairière...

L'animal préféré

Dès 6 ans

Le jeu de l'identification fait partie de l'évolution de l'enfant. La première identification se fera par rapport aux parents puis à des adultes proches, des oncles, des grands cousins, des professeurs, des éducateurs. Quand l'enfant s'identifie à son animal préféré, il est lui-même et en même temps un autre, avec un autre corps, d'autres capacités, d'autres libertés. C'est une visualisation essentielle qui libère les forces intérieures, redonne à l'enfant, confiance et joie.

Après cette visualisation, si l'enfant le désire, parler avec lui de l'animal choisi. Tous les animaux, même les plus petits, ont des qualités qu'il faudra mettre en valeur. Souvent l'enfant choisit un tigre, un aigle, un cheval, un chien, pour leur force, leur rapidité. Evoquer d'autres qualités inhérentes à ces grands animaux comme la patience, la fraternité, la douceur, le jeu, permet à l'enfant d'élargir son champ de conscience.

Sous forme de jeu, l'enfant pourra imiter l'animal, son cri, sa démarche, pour éveiller en lui les qualités reliés à cet animal. Une photographie choisie par l'enfant pourra décorer la chambre, mais attention, ne limitez pas l'enfant est un animal car il aura envie d'en changer selon ses besoins.

A l'école, tout comme « mon ami l'arbre », cette relaxation s'effectuera en cours de journée. elle est aussi recommandé aux enfants trop sages qui n'ose pas s'exprimer vivre leur corps pleinement.

Tu imagines que tu cours dans la montagne... à travers les rochers... les pierres... le soleil est chaud... et les nuages sont proches de toi... car la montagne est très haute... tu vois en bas, au loin, des maisons... des cheminées qui fument... dans cette montagne, il n'y a pas de chasseur et tous les animaux vivent libres, ils n'ont pas peur des humains... tu cours... tu sautes... tu gambades... quand soudain, derrière un rocher... tu vois un animal... c'est ton animal préféré, qui habite cette montagne...

Vous vous regardez... tu vois sa tête... sa couleur... ses poils ou ses plumes ou ses écailles... et lentement vous vous rapprochez l'un de l'autre... vous êtes maintenant tout près l'un de l'autre... tu vois ses yeux... continuez à avancer l'un vers l'autre...

Vos deux corps se touchent... se fondent l'un dans l'autre... et tu deviens ton animal préféré... tu cours comme lui... tu marches comme lui... tu cries comme lui... tu vis complètement comme ton animal préféré...

Puis tu décideras d redevenir toi-même (cité éventuellement le nom de l'enfant)... tu vois ton animal s'éloigner...tu lui fais un petit signe de remerciement et d'au revoir, tu retrouves ton corps d'enfant... et tu quittes cette montagne... tu redescends tranquillement vers les maisons...tu vois ta petite maison au loin et tu es content d'aller vers elle...

Quand tu le souhaites tu ouvres les yeux...

Le fruit que j'aime

Dès 7 ans.

Chaque couleur émet une vibration particulière, les enfants sont très sensibles et réceptifs aux différences. Utilisées en relaxation, les couleurs apportent énergie, stimulation ou au contraire apaisement, recharge.

La relaxation peut être utilisée de deux façons : soit l'enfant décide lui-même de la couleur dont il a envie, soit vous proposez un fruit correspondant à une couleur particulière en fonction des qualités que vous souhaitez lui faire développer et du moment de la journée.

Voici des suggestions :

- le rouge (tomates cerises) est conseillé pour dynamiser, réveiller, recharger.
- le orange (orange, melon) développe la joie, l'enthousiasme, le plaisir.
- le jaune (pomme, raisin blanc) est utilisé pour stimuler le mental, le pouvoir intérieur.
- le vert (kiwi) développe la capacité d'amour, de réconciliation.
- le bleu (potion bleue du magicien Relax) apporte la paix, le calme, la créativité.
- le violet (myrtilles, réseau noir) favorise la concentration, l'intuition.
- la lumière blanche, qui englobe toutes les couleurs, peut être utilisée comme protection psychique. L'enfant peut s'entourer de lumière blanche avant de traverser la route, d'aller seul à l'école, de faire de la bicyclette, etc. La lumière blanche aide à la guérison après une maladie. Elle installe autour de l'enfant, dans la classe, clarté et légèreté.

Les fruits, lors de la visualisation, pourront aussi être proposés réellement dans les repas de l'enfant.

Laisse bien aller ton corps... laisse-le se détendre... ton souffle devient très léger... il chatouille ton nez... et maintenant tu rentres dans ta maison intérieure... par exemple en observant ce qui se passe dans ta bouche... tu sens le goût qu'il y a dans ta bouche... la présence de la salive... la position de ta langue... tes dents... tu t'amuses avec les habitants de ta bouche...

Maintenant, derrière tes yeux fermés, tu laisses apparaître un fruit, le fruit que tu aimerais bien manger maintenant... tu le vois devant toi... tu vois sa forme... sa couleur... tu sens son parfum... tu touches sa peau... si elle est trop épaisse, tu la retires... pour regarder l'intérieur du fruit... peut-être les pépins...

Puis tu approches le fruit de ta bouche... et tu croques dans le fruit... tu manges ton fruit préféré... tu sens que tu le manges... ta bouche devient de la couleur de ton fruit... puis quand tu l'avales, c'est ton ventre qui devient de la même couleur que ton fruit... puis ta poitrine... tes bras... tes jambes... ta tête... tout ton corps est un immense fruit de couleur... au parfum délicieux... au goût savoureux...

Tu restes quelques instants, baigné dans cette couleur... puis, quand tu es prêt... tu retrouves ton corps d'enfant... tu ressens ta bouche... ta respiration... tu t'étires dans tous les sens et tu ouvre les yeux...

Le jardin Arc en Ciel

Dès 6 ans

Les vêtements sont aussi porteurs de couleur, donc de vibrations, qui contribuent à nous mettre dans des dispositions différentes. Les vêtements constituent une protection contre le froid, mais aussi par rapport au regard des autres, ils sont notre deuxième peau. Ils expriment la manière dont nous souhaitons être regardés. Les jeunes enfants n'ont pas, au départ, le choix de leurs vêtements et il est important que les parents soient conscients de l'importance de la couleur.

Dès six ou sept ans, l'enfant aime choisir, il a envie de porter pendant plusieurs jours un même vêtements, puis de l'oublier au fond d'une armoire. Ce choix est à respecter.

La visualisation qui suit, permet à l'enfant, de choisir non plus en fonction de la mode, mais en lien avec son instinct, ses besoins énergétiques. Le choix devient clair pour l'achat d'un vêtement, la façon de s'habiller.

Légèrement modifiée, cette visualisation convient aussi pour le choix d'un repas lorsque l'enfant n'a pas d'appétit. Dans ce cas, l'enfant traverse l'arc-en-ciel et à chaque couleur évoquer des aliments de cette couleur. Pour finir, la grosse marguerite offrira un choix de plats savoureux.

Dans le ciel... tu vois un bel arc-en-ciel... qui ressemble à un immense pont de toutes les couleurs... tu es habillé d'une fine combinaison blanche, comme un cosmonaute... et tu te laisses transporter jusqu'à cet arc-en-ciel...

Derrière l'arc-en-ciel se trouve le jardin arc-en-ciel... mais pour y pénétrer, il faut traverser toutes les pièces de l'arc-en-ciel...

D'abord la pièce rouge... tout est rouge et toi aussi tu deviens complètement rouge... rouge comme des cerises... puis, tu entres dans la pièce orange et tu deviens complètement orange... ta peau... tes cheveux... tout ton corps est orange... tu rentres maintenant dans la pièce jaune... et tu touches la couleur jaune... et tu deviens complètement jaune... puis quand tu rentres dans la pièce verte, tu deviens aussi vert qu'un brin d'herbe... voilà tout ton corps est vert... puis tu rentres dans la pièce bleue... et tu vois tout en bleu... tu goûtes la couleur bleue... c'est comme si tu étais tombé dans un pot de confiture de myrtilles... et tu termines par la pièce violette et ton visage... tes bras... tes jambes se colorent d'un violet lumineux...

Lorsque tu sors de l'arc-en-ciel... ta combinaison est redevenue blanche... ta peau a retrouvé sa couleur habituelle... et tu entres maintenant, dans le jardin arc-en-ciel... tu marches à travers les fleurs... sous les arbres... regarde les buissons orange... les oiseaux jaunes... les fruits bleus... les lapins verts... les fleurs violettes... tu arrives au fond du jardin... là, sur l'herbe, tu découvres tous tes vêtements... tous les habits qui sont chez toi, dans ton armoire sont posés là, sur l'herbe... lesquels vas-tu choisir aujourd'hui ? ... quelle est la couleur qui t'attire ?...

Une grosse marguerite semble avoir entendu ta question... elle se penche et soulève un ou deux de tes vêtements... « voilà ce qu'il te faut pour aujourd'hui », dit-elle... tu mets ces habits... tout près, il y a un étang à l'eau si claire qu'elle te sert de miroir... tu peux t'admirer dans ces vêtements, dans cette couleur, tous les habitants du jardin sont d'accord : ainsi vêtu, tu es le roi (la reine) du jardin arc-en-ciel...

Tu quittes maintenant ce jardin merveilleux... pour repartir, tu te laisses glisser à travers l'arc-en-ciel qui est devenu un énorme toboggan... et tu te retrouves chez toi... dans ta chambre...

Chapitre 3 : s'ouvrir aux forces de guérison

De petites fées, pas très sages

Dès six ans

Souvent, les enfants se plaignent de maux de ventre. L'origine, peut-être un réel trouble digestif ou une infection (qu'il faudra vérifier), mais c'est souvent l'expression d'un mal-être, d'une angoisse, d'un besoin d'attention ou le refus d'une situation. La douleur est réellement là, mais nous dirons qu'elle est psychosomatique. Le ventre est une zone très

sensible, chez l'enfant comme la tête, la gorge, les oreilles. Cette visualisation peut s'adapter en fonction de la localisation de la douleur. L'adulte qui accompagne l'enfant reconnaît sa souffrance et lui offre des clés d'auto guérison. L'enfant entre en relation avec cette partie de lui-même qui souffre, prend conscience du problème de base (ne pas vouloir aller à l'école, une peur, une tristesse)... et l'exprime, l'extériorise par l'intermédiaire des petites fées.

La visualisation peut être transformée pour s'appliquer à des problèmes de santé en synergie avec un traitement médical.

Aujourd'hui, tu as un peu mal au ventre, (ou autre partie du corps), si tu veux, ensemble nous pouvons aller voir ce qui se passe dans ton ventre...

Tu poses tes deux mains sur ton ventre et tu sens ta respiration qui fait monter et descendre tes mains... pose l'une de tes mains exactement à l'endroit où tu as mal... et cette main devient une grosse loupe magique qui te permet de voir ce qui se passe à l'intérieur de ton ventre... tu peux voir ton estomac comme une grosse poche...il reste encore des aliments qui se digèrent tranquillement (ou l'intestin comme un gros tube dans lequel il y a des noeuds), mais regarde encore mieux et tu vois alors une foule de petites personnages ronds... ce sont les fées cellules...elles habitent dans ton estomac et ce sont elles qui se chargent de le faire fonctionner...

Mais regarde ce qui se passe... il y a des fées qui dorment dans un coin... d'autres qui regardent la télévision... d'autres qui jouent aux cartes en mangeant des bonbons... et autour d'elles, règne un grand désordre... il y a de la poussière... des papiers par terre... ho là, là, il faut vite faire le ménage !... mais on dirait que les fées ne veulent rien faire...

Alors, tu leur demandes pourquoi elles sont dans cet état. Aider l'enfant à libérer d'une manière symbolique, son problème, sa tristesse, sa peur, puis proposer aux fées des solutions, les rassurer, les apaiser...

Les petits fées ont entendu ton message... et elles décident de tout remettre en place... les fées endormies se réveillent... celles qui jouaient ou regardaient la télévision se lèvent... et elles se mettent toutes au travail... de bonne humeur... en quelques secondes, tout est rentré dans l'ordre dans ton estomac... et voilà que les petites fées se mettent à danser, à faire des rondes de joie... au rythme de la musique « mettre éventuellement une musique gaie »...

Ton estomac va de nouveau très bien... tu entends peut-être même des "glouglous ", ce sont les fées cellules qui rient de plaisir...

Tu te sens bien maintenant... quand tu es prêt, tu retires ta main de ton ventre... tout doucement... et tu ouvres les yeux.

Tu es toujours mon ami

Dès 7 ans

C'est la guérison du cœur, de la colère, de la tristesse qui parfois voilent le soleil de l'amitié, même chez les enfants. Cette visualisation peut se faire plusieurs soirs de suite, de préférence avant de s'endormir pour que la transformation continue à s'opérer durant la nuit.

Tu imagines un endroit que tu aimes... ou tu te sens chez toi... bien au calme... tu es dans cet endroit...tu regardes autour de toi... les objets... les personnes, les animaux...peut être les plantes... tout ce qui fait partie de cet endroit que tu aimes...

Aujourd'hui (où il y a quelques temps), tu as eu une dispute avec *... tu t'es senti blessé... tu étais en colère... te souviens-tu de cela ? Cette colère tu n'as pas pu la montrer à ton ami... c'est comme si tu avais enfermé cette colère en toi, dans un sac fermé par un grand noeud pour qu'elle ne s'échappe pas... alors tu appelles maintenant ton ami... il vient te rejoindre dans cet endroit que tu aimes...tu le vois, tu vois ses vêtements... son visage... et maintenant qu'il est devant toi... tu prends le sac... tu défaits le gros noeud... tu laisses la colère et la tristesse, sortir du sac... tu dis à ton ami tout ce que tu n'as pas osé lui dire... raconte lui ta colère... ta tristesse... dis-lui tout... il t'écoute avec beaucoup d'attention... la colère et la tristesse continuent à sortir du sac... ton ami et toi, vous les voyez s'envoler... loin... très loin...

Et maintenant, ton ami et toi, vous vous donnez la main... il est toujours ton ami... et ensemble vous quittez cet endroit... * rentre chez lui et retrouve sa famille... et toi, tu reviens dans la chambre... sur ton lit... et maintenant tu peux t'endormir tranquillement.

*citer le nom de la personne (adulte ou enfant), concernée par la dispute.

Un avenir heureux

Dès 8 ans

Au cours de sa vie, l'enfant a la chance ou le déplaisir de vivre des changements importants. Son corps est en perpétuelle transformation, parfois la famille déménage avec tous les changements que cela entraîne. Cette visualisation permet de préparer l'enfant, en douceur, à ces changements. Même si elles sont évoquées et décidées en famille, ces situations peuvent inconsciemment l'insécuriser.

"Marcher vers un avenir heureux" va effacer peu à peu les peurs, clarifier l'espace temps et ouvrir l'enfant à recevoir ce qu'il désire.

Cette visualisation est répétée régulièrement, dans la période qui précède le changement. A l'école, elle sera proposée en fin d'année, avant les vacances, ou en cas de changement de professeur.

Tu te vois en train de marcher dans les collines... c'est la nuit, mais la lune est toute ronde et elle éclaire un petit chemin blanc... tu marches sur ce petit chemin blanc... à travers les collines parfumées... au loin, tu aperçois une montagne... tu marches vers cette montagne... éclairé par la pleine lune... au pied de cette montagne, tu découvres un petit lac... l'eau est claire... l'image de la lune danse à sa surface... en approchant plus près, tu vois ton visage sur l'eau...

Puis le lac devient comme un écran de cinéma... tu vois défiler tout ce que tu as vécu dans ton école (maison, quartier), avec tes amis... c'est comme si tu regardais un film qui passerait à la surface de l'eau du lac... pour aider l'enfant, vous pouvez citer quelques événements ou des personnes auquel il est particulièrement attaché et qui va devoir quitter...

Puis le lac redevient tranquille... ton visage réapparaît à la surface, puis l'image de la pleine lune... tu laisses tout ce que tu as vu là, dans le fond du lac... et tu continues le chemin qui grimpe vers le sommet de la montagne... tu marches... tu grimpes... tu continues à monter toujours plus haut, éclairé par la lune... le lac n'est plus qu'un point, tout petit. au fond de la vallée... tu montes les derniers mètres, tu arrives au sommet de la montagne... il y a un arbre contre lequel tu peux t'appuyer pour admirer le paysage... une immensité déserte s'offre à toi et sur cette étendue, tu vois défiler tout ce que tu aimerais vivre dans sa nouvelle vie (école, quartier, amis)... (encourager l'enfant avec des phrases et des propositions positives).

Tu vois cela comme un film qui se projette sur cette étendue déserte, le film de ta nouvelle vie... la nuit s'achève... la lune disparaît peu à peu... laissant la place au soleil... ses premiers rayons brillent déjà... ils viennent éclairer ta nouvelle vie... pour que tout ce que tu souhaites, se réalise...

Maintenant tu reviens ici et maintenant...avec nous... tu respires profondément... et tu ouvres les yeux...

Chapitre 4 : s'ouvrir au merveilleux

L'ange gardien

Dès 4 ans

Les enfants ont une relation intense à l'imaginaire et à l'invisible. Avec la scolarisation et le développement du mental rationnel, ils perdent peu à peu ce contact. Si l'enfant vous raconte l'une de ces « visions » il ne faut pas, en tant que parent ou éducateur, en rire ou le réprimander, mais plutôt lui accorder une bonne écoute.

L'ange gardien de cette relaxation guidée est pour l'enfant comme un ami avec qui, il peut dialoguer, un guide, une source d'inspiration.

Cette visualisation est recommandée le soir, avant l'endormissement. Elle crée un climat de sécurité et de confiance pour les enfants qui ont peur de s'endormir, de s'abandonner au sommeil, qui sont agités par des cauchemars.

L'ange gardien sera présenté comme un protecteur, qui veille sur l'enfant et l'accompagne tout au long de la nuit. Dans le cadre scolaire, l'ange gardien peut être contacté avant une épreuve, il sera source d'inspiration et de détente, il aidera l'enfant à se relier à sa mémoire et son intuition.

Tu es bien installé sur ton lit (sur la chaise)... tu laisses venir de longs soupirs, comme pour t'endormir... tu roules à droite, puis à gauche, plusieurs fois... et maintenant, tu es calme, le corps immobile... aujourd'hui tu vas rencontrer quelqu'un de très important... ton ange gardien... pour cela, il faut faire un long voyage dans le ciel...

Tu te souviens du ciel, la nuit pendant l'été... derrière tes yeux fermés, tu revois ce ciel d'été rempli d'étoiles... le ciel brille de milliers d'étoiles, il y a autant d'étoiles que d'êtres humains sur la terre... regarde le ciel et choisis une étoile, celle que tu veux... tu la regardes fixement, et plus tu la regardes, plus ton corps devient léger... très léger, tellement léger qu'il quitte le sol et va rejoindre cette étoile... tu voyages à travers tout le ciel... à travers toutes les étoiles pour aller te poser sur ton étoile... la tienne... elle est unique... elle brille pour toi chaque nuit... maintenant tu es sur ton étoile... et ici, vit ton ange gardien... il s'approche de toi... toi seul le connaît et peut le voir... sa forme... sa couleur... ses vêtements... son parfum... toi seul à le bonheur et la chance de le rencontrer... depuis le jour où tu es né, il te protège et veille sur toi... Il s'approche de toi, il est tout près... et il te salue... tu lui demandes son nom... il te répond... tu lui demandes de t'aider... tu peux lui poser des questions... tu restes ainsi un long moment en sa compagnie...

Maintenant il est temps de quitter l'étoile et ton ami l'ange... à travers les étoiles et le ciel, tu redescends... tu descends vers la terre... vers ta maison (l'école)... pour retrouver la chambre (la classe)... ton lit (la chaise)...

L'ange gardien est ton ami... chaque fois que tu as un problème, pense à l'appeler et, depuis votre étoile, il viendra te rejoindre... aussi vite que la lumière, pour t'aider, t'encourager.

Maintenant tu peux ouvrir les yeux (ou t'endormir paisiblement, l'ange veille sur toi et tu vas faire de beaux rêves)... et reprendre ton travail... ton étude...

L'île aux trésors.

Dès 7 ans

C'est un merveilleux voyage à travers les quatre éléments et l'univers. Cette visualisation ouvre un espace immense de la mer, au soleil, où l'enfant est totalement libre et créatif. Chaque étape lui révèle ses merveilles et l'accueille pour le conduire plus loin vers le soleil, vers l'infini.

A pratiquer souvent avec les enfants soucieux qui manquent de confiance dans la vie et en eux-mêmes. Elle peut aussi aider les enfants malades, comprimés dans leur corps ou dans des règles de vie trop strictes. C'est une visualisation de grande ouverture et de liberté qui convient bien en fin de classe.

Tes yeux se ferment, ton corps se détend... et te voici sur une île... une île posée au milieu d'une mer très très calme... tu peux visualiser des palmiers qui se balancent doucement au grès du vent... tu marches sur la plage de sable fin... des vaguelettes viennent caresser tes pieds... tu marches tantôt sur le sable, tantôt dans l'eau claire et fraîche... le soleil est chaud... puis lentement tu pénètres à l'intérieur de la mer... d'abord les pieds et les mollets..., les genoux... puis les cuisses... la taille... les mains... le ventre... les bras... tout le torse jusqu'à la tête... tu te sens bien dans le l'eau... complètement détendu... tu nages à la surface en jouant avec les rayons du soleil... Soudain, tu entends comme un appel venant du fond de la mer... alors tu plonges sous l'eau et tu commences à nager comme un poisson... tu respirez sous l'eau... tu respirez sous l'eau... tu es complètement libre... tu descends toujours plus profondément en découvrant des paysages merveilleux... un ami t'attend, c'est un dauphin... et ensemble vous parcourez les fonds marins... vous voyez des coquillages dorés... des multitudes de poissons... de toutes les couleurs... ton ami le dauphin te conduit devant un très gros coquillage... en glissant ta main à l'intérieur tu découvres une perle blanche... riche de ce trésor, tu remontes lentement à la surface... ton ami le dauphin t'accompagne un peu, puis vous vous séparer... tu le vois s'éloigner en souriant... et toi tu continues à monter vers la surface...

Quand tu arrives à la surface de l'île... le soleil est toujours présent... tu te laisses porter jusqu'à la plage... et maintenant tu marches vers l'intérieur de l'île en cherchant un endroit pour y planter la perle... quand tu a trouvé cet endroit, avec tes mains, tu creuses la terre... tu y mets la perle... cette perle est la graine de l'Arbre aux Trésors...

Tous les jours, tu t'occupes d'elle... tu l'arroses... tu lui parles... et un jour l'Arbre aux Trésors sort de la terre... et grandit... tu vois ses racines s'enfoncer dans la terre... et ses branches jaillir vers le ciel, couvertes de fruits... les fruits de l'Arbre aux Trésors sont toutes les choses que tu aimes... tout ce qui te fait plaisir, se balancent, à la cime de ton Arbre aux trésors...

Tout en haut, sur la dernière branche, tu vois un grand oiseau... avec des ailes immenses... tu l'appelles et tu grimpes sur son dos... il s'envole au-dessus de l'arbre... et s'élance dans les airs...tu t'aperçois que toi aussi tu peux voler... comme lui... tu voles comme un oiseau... ensemble vous survolez l'île, les plages, la mer, tu te sens libre... complètement libre... ensemble vous montez plus haut... toujours plus haut... l'île n'est

plus qu'un petit point sur le bleu de la mer... la terre, elle-même, devient un petit point bleu... vous volez vers le soleil, très loin... vous arrivez enfin sur le soleil... il fait chaud... très chaud... tout est lumineux... brillant... vous volez à la surface du soleil... découvrant les merveilles qui y habitent...

Rempli de cette chaleur, de cette lumière... vous redescendez vers la terre... vers l'île... vous redescendez au pied de l'arbre... et c'est à l'ombre de ses branches, près de ton ami l'oiseau,... que tu peux t'endormir paisiblement (ouvrir les yeux et continuer ta vie, tes jeux).

La fête dans la Ville de Cristal

Dès 5 ans

Ce voyage sur le dos de monsieur Nuage se pratique, chaque fois que l'enfant se sent mal aimé, abandonné, jaloux. Dans la ville de Cristal, l'enfant est valorisé, reconnu, il s'ouvre pour recevoir l'amour de sa famille, de ses amis, de sa classe.

A l'issue du voyage ou le lendemain matin, l'enfant pourra dessiner les étapes du voyage (éventuellement les obstacles) et la fête dans la maison. Ce dessin permettra l'intégration du processus.

Tu imagines que tu es en train de jouer dans ta chambre... avec tes jouets préférés... quelqu'un frappe au carreau de la fenêtre... et voilà que tu vois un gros nuage blanc à l'air sympathique... avec son doigt, il te fait signe de venir... tu ouvres la fenêtre... "veux-tu venir avec moi faire un grand voyage ?" demande monsieur Nuage... tu prends ta peluche préférée... et vous voilà, tous les deux, sur le dos de monsieur Nuage...

Monsieur Nuage, c'est le plus doux de tous les nuages... il est doux et chaud comme du coton... et quand il parle, de grosses bulles de savon sortent de sa bouche... parfumant l'air d'une bonne odeur... le voyage se passe tranquillement... vous survolez d'abord la maison... le quartier, dans la rue tu vois la voiture de papa, la maison de tes voisins... et poussé par le souffle chaud du seigneur Libre Vent, vous montez de plus en plus haut... dans le ciel... et la maison devient de plus en plus petite... ta peluche se serre contre toi et tu dois la rassurer en lui expliquant que vous allez vers une ville merveilleuse, caché derrière les étoiles...

Heureusement que vous arrivez à destination, car monsieur Nuage commence à être fatigué... ici tout est beau... la ville est en cristal... les murs des maisons sont comme des miroirs qui reflètent la lumière du soleil... les rues sont couvertes de fleurs de toutes les couleurs... la fée Bienvenue t'accueille... peut-être la connais-tu déjà ?... elle te donne la main pour te conduire vers un immense escargot, un escargot géant... sur la grande coquille est inscrit ton prénom... en lettre d'or... tu pénètres à l'intérieur de la coquille et quelle surprise de retrouver là, tous tes amis, tous ceux que tu aimes... chacun a mis ses plus beaux habits... et on te tend un costume de prince (de princesse)... il y a même (énoncer le nom de l'animal de l'enfant, s'il en a un) qui saute de joie... chacun de tes amis s'approche de toi... et te donne une fleur... tu reçois ainsi des dizaines de fleurs de couleurs différentes... pour chaque fleurs, ton ami te dit ce qu'il aime en toi... aujourd'hui c'est ta fête, dans la Ville de Cristal... et chacun te dit combien il t'aime...

Ensemble, vous dansez... vous chantez... vous mangez...vous jouez... papa et maman sont là aussi... (dans le cadre de la classe, ce sera l'instituteur)... personne n'a envie de se séparer des autres... alors vous montez tous ensemble sur ton ami Nuage, qui a encore grossi...et vous quittez la Ville de Cristal... et vous redescendez à travers le ciel... pour rentrer à la maison...

Ta peluche s'est endormi dans tes bras... c'est à ton tour de t'endormir... dans la douceur de ton lit... rêvant à ta vie dans la Ville de Cristal...

Chapitre 5 : s'ouvrir à la tendresse

La plume de l'Ange Câlin

Dès 5 ans

C'est une détente douce avant d'entrer dans le sommeil. L'enfant abandonne ses tensions, ses contraintes, il les laisse s'effacer avec l'Ange Câlin. Son esprit et son corps libérés bénéficient pleinement d'une nuit de récupération. Tout comme un ange Gardien, Ange Câlin rassure l'enfant, l'accompagne dans son passage vers le sommeil, l'inconscient. Sa douceur favorise le lâcher prise, en toute confiance. En classe, cette relaxation sera source d'harmonie, après un conflit, la situation tendue entre les élèves ou avec l'éducateur. Dans ce cas, seule la première partie concernant la gomme sera utilisée. La suite peut être remplacé par un champ de groupe ou une pratique corporelle.

Ange Câlin est le plus doux de tous les anges, ses plumes sont blanches et soyeuses, plus douces que la laine... plus douces que le coton... l'Ange Câlin vient souvent rendre visite aux enfants... surtout le soir quand ils sont fatigués, après une journée d'école ou de course dans le jardin... et si ce soir, ange Câlin venait te voir ?... si tu fermes les yeux et si tu relâches bien ton corps, je suis sûre qu'il va s'approcher... tu peux aussi à l'intérieur de toi l'appeler : « Câlin, Ange Câlin, viens me visiter s'il te plait"...

Et voilà qu'Ange câlin s'approche de toi, surtout n'ai pas peur... rappelle-toi qu'il est le plus doux de tous les anges... Ange Câlin est maintenant tout près de toi... tu vois son visage... son grand sourire... ses yeux... et ses grandes ailes blanches... dans sa main, il porte une boîte... à l'intérieur de laquelle se trouve une grosse gomme...

Alors ange Câlin commence à parler : « bonjour (citer le nom de l'enfant), je suis Ange Câlin, quel bonheur pour moi de venir te voir... je sais qu'aujourd'hui tu as eu une grande journée, avec plein d'aventures, mais je sais aussi que parfois tu t'es senti triste, en colère, (énoncer des faits désagréables qui ont lieu dans la journée) »...

La grosse gomme qui se trouve dans la boîte est une gomme magique... elle permet d'effacer pour toujours les tristesses... les disputes... les colères... et voilà que Ange Câlin prend sa grosse gomme et commence à gommer dans ton cœur tout ce que tu n'as pas aimé dans ta journée... Il efface : (énoncer à nouveaux les événements) et voilà que tout a disparu... ton coeur est à nouveau joyeux... sens-tu comment il est plus léger ?...

Mais que fait l'Ange Câlin ? Voilà qu'il tire une plume de son aile gauche... une très grande plume blanche... Avec cette plume, il t'effleure le pied gauche... puis il remonte vers le genou gauche... la cuisse gauche... comme c'est doux et agréable... Toujours avec la plume, il effleure ton pied droit... ton genou droit... ta cuisse droite... puis la plume caresse le ventre... ta poitrine... l'épaule droite... le bras droit... la main droite... puis la plume glisse et effleure tout ton dos... puis l'épaule gauche..., le bras gauche... la main gauche... dans le cou... autour de la bouche... sur les joues... dans l'oreille gauche... ça chatouille un peu... la plume s'enfonce légèrement dans l'oreille droite... autour du nez... autour des yeux... sur les paupières... La plume frôle le front... et comme un peigne, elle vient lisser tes cheveux...

Tu es presque endormi... Ange Câlin range sa plume et sa gomme... Et en souriant, il te fait un petit signe de la main pour te dire au revoir...

"Merci Ange Câlin, reviens bientôt" et Ange Câlin disparaît... pourtant tu sens encore sur ton visage la douceur de sa plume...et dans ton cœur, tu te rappelles sa gomme magique...

La prairie merveilleuse

Dès 7 ans

C'est la vie dont rêvent enfants et adultes, une vie de découverte, de créativité, de relation, de tendresse. Le papillon naît et se sent accueilli, heureux de vivre. Cette visualisation est conseillée pour les enfants qui ont eu une naissance difficile, des difficultés, des maladies précoces. Les pétales de fleurs vont cicatiser les blessures et redonner confiance en la beauté de la vie. Avant les vacances ou le week-end, cette relaxation sera comme un cadeau pour les élèves, une clôture de leur vie de groupe ou une manière de terminer en douceur leur semaine de travail.

Tu imagines que tu es roulé bien au chaud dans un cocon...un peu comme quand tu es bien au chaud dans ton lit... les parois du cocon sont douces... tu te sens bien... merveilleusement bien... protégé... bercé par une brise légère... peu à peu ton corps grandit... se transforme... tu deviens un papillon avec des ailes de toutes les couleurs... des antennes... et puis un corps avec des pattes...tu te sens bien... et maintenant le cocon devient trop petit pour toi... tu as bien grandi... tu dois sortir... et tu commences tout doucement à déchirer les parois du cocon... la tête sort... puis les ailes... les pâtes... tu es sorti du cocon et le soleil t'accueille... dans une prairie merveilleuse... toutes les fleurs se sont tournées vers toi pour admirer ta naissance... chacune t'offre son meilleur parfum...

Tu déplies tes ailes de toutes les couleurs... et tu t'envoies à travers la prairie... découvrant des merveilles, plus belles les unes que les autres... ton corps est léger et tu dances d'une fleur à l'autre... tu te poses sur la fleur Joie et tu te sens très heureux... puis tu te pose sur la fleur Sourire et tu ne vois que des sourires autour de toi... puis ce sont les pétales de la fleur Mélodies, qui t'enchantent de leurs voix douces et sucrées... les pétales de la fleur Beauté t'offre toutes sortes de couleurs pour réaliser un dessin magnifique...

Comme c'est amusant de vivre dans cette prairie merveilleuse !... Plus loin, tu aperçois un autre papillon... et tu le rejoins sur la fleur Amitié... ensemble vous continuez à danser, à travers les couleurs, les parfums... vous jouez avec les rayons du soleil... vous tourbillonnez dans la brise légère...

Mais bientôt, le soleil commence à disparaître derrière la colline... il est temps de retrouver un abri pour la nuit... c'est la fleur Amour qui s'ouvre et offre son cœur pour t'y reposer... tu t'installes bien confortablement dans ce nid douillet... la fleur Amour ferme ses pétales sur trois... et elle te murmure : « bonne nuit petit papillon, que tes rêves soient doux, demain d'autres aventures t'attendent. »

Chapitre 6 : s'ouvrir à ses ressources intérieures.

Les deux visualisations qui suivent, éveillent l'enfant à sa force intérieure, son courage, elles l'aident à développer son pouvoir, sa capacité de décision, d'initiative, mais aussi de créativité.

Ces relaxations proposées, aux enfants timides, un peu peureux, les aideront à apprendre conscience de leurs peurs, à les exprimer et ensuite les dépasser. Ces rêves éveillés vont refléter le véhicule intérieur, l'enfant va évoluer comme il évolue dans la vie, avec sa famille, ses amis, sa classe. L'enfant est invité à verbaliser au fur et à mesure ce qu'il voit, ce qu'il vit. Vous proposer une histoire, un cheminement, sans imposer des images trop précises ou trop difficiles pour l'enfant. Il a toujours la possibilité de revenir en arrière, de reprendre le voyage une autre fois, de refaire plusieurs fois le chemin.

Un dessin ou un échange d'impressions complèteront ces rêves éveillés. Il est déconseillé de donner une interprétation psychologique ou de faire des commentaires. Votre écoute et votre accueil suffiront.

Le voyage sous la terre

Dès 8 ans

C'est une descente toute douce dans les profondeurs de la conscience. L'enfant y rencontre des obstacles, des difficultés, mais il développe la capacité d'aller au-delà à l'aide de la pierre magique, c'est-à-dire son courage. C'est un véritable voyage du héros.

Tu imagines que tu marches dans ton jardin (dans un parc public ou à la campagne)... tu marches sur l'herbe... sous les arbres... les oiseaux chantent... le vent siffle dans les arbres... tu aperçois un petit trou dans la terre... tu t'approches de ce trou... et tu aimerais y pénétrer ... alors ton corps devient petit... de plus en plus petit... il diminue... les brins d'herbe et les fleurs deviennent grands comme des arbres... et toi, tu es tout petit à l'entrée du trou... tu pénètres à l'intérieur... c'est l'entrée d'un tunnel qui s'enfonce dans la terre... il fait tout noir... tu trouves une pierre magique à l'entrée du tunnel... elle t'aidera lors de ton voyage sous la terre... tu la prends et la serres très fort dans ta main... Maintenant il faut éclairer le tunnel... tu trouves un moyen de faire de la lumière... as-tu réussi à éclairer le tunnel ? si oui, tu me fais un petit signe de la main (si la lumière ne vient pas, encourager l'enfant à trouver une source de lumière : bougies, lampes, feux ou à utiliser la pierre magique)... grâce à la lumière, tu vois les parois du tunnel... tu les touches... c'est un peu humide... tu continues à marcher... il y a un peu d'eau par terre... soudain tu entends un petit cri... tout au fond... tu te rapproches de plus en plus... et tu découvres une petite taupe... tu te penches sur elle... tu lui dis : « bonjour »... elle est perdue... elle n'arrive plus à retrouver le chemin de sa maison... tu lui proposes de la guider... ensemble, Toutie, c'est son nom, et toi vous continuez à avancer dans le tunnel...

Maintenant vous arrivez à un carrefour... d'où partent plusieurs tunnels... à ce carrefour se tient un animal noir et poilu... c'est le gardien du carrefour... il ne veut pas vous laisser passer... tu dois trouver un moyen pour continuer... comment fais-tu ? ... tu interrogues la pierre magique par exemple, elle te dira comment continuer, comment te débarrasser de cet animal qui t'empêche d'avancer... voilà, tu as réussi grâce à ta stratégie, à ton courage, il est parti... vous pouvez continuer... mais il faut trouver le bon chemin... tu observes tout ce qui pourrait indiquer le bon chemin... les traces sur le sol... les odeurs, Toutie t'aide avec son nez affiné... as-tu réussi à trouver le chemin ? Si oui, tu me fais un petit signe de la main (dans le cas contraire, encourager l'enfant à prendre une décision, à interroger la pierre magique)...

Vous suivez ce chemin que tu as découvert... vous marchez toujours sous la terre... enfin, vous apercevez une porte... toute décorée de dessins... c'est la porte de la maison de

Toutie... tu frappes à la porte... maman Taupe viens ouvrir... elle est très heureuse de retrouver Toutie... tu entres dans la maison Taupe pour te reposer... boire de l'eau fraîche... des amies taupes, te racontent leur vie sous la terre... toi tu parles de ta vie au soleil...

Puis il est temps de repartir... madame Taupe t'indique un raccourci pour regagner rapidement la sortie du tunnel... tu reprends ta lumière et ta pierre magique... tu salutes tes amis... tu repars dans le tunnel... très vite tu aperçois une lumière qui grandit... c'est la sortie du tunnel... tu arrives au bout... tu sens l'air un peu plus chaud... tu te retrouves dans le jardin (le parc)... le soleil est là... ainsi que les grandes fleurs... les oiseaux... les arbres... ton corps grandi... grandi pour retrouver sa taille normale... tu es redevenu entièrement (énoncer le prénom de l'enfant), tu respires profondément... tu t'étires dans tous les sens... et tu ouvres les yeux...

Le château magique

Dès 8 ans

C'est une ascension vers les hauteurs, vers un espace de totale liberté et maîtrise. Le chemin est ouvert par un vieil homme, le détenteur d'une baguette magique qui est un soutien dans toutes les difficultés. L'enfant découvre qu'à chaque difficulté correspond une solution, une réponse. Il développe toutes ses capacités pour arriver au but. Cette relaxation est recommandée aux enfants qui terminent difficilement ce qu'ils ont commencé, à ceux qui se découragent facilement.

Tu imagines que tu te promènes...tout seul...sur un petit chemin... il fait beau...tu as mis tes baskets...ton pull-over préféré...et tu marches sur ce chemin...tout au fond, très très loin...il y a une montagne...elle est très haute...au sommet de la montagne se trouve un château...tu vois ce château et tu veux y aller car c'est un château magique...celui ou celle qui entre dans le château devient roi ou reine...et peut faire tout ce qu'il désire...tu décides d'aller jusqu'à ce château...mais c'est très loin...tu continues le chemin jusqu'à une petite maison...tu y entres et tu y trouves un vieil homme...tu lui demandes le chemin du château...il sourit et répond à ta demande : " il faut suivre le chemin tout droit, toujours tout droit..."

Il te donne une baguette magique, en te disant : " elle t'aidera pendant ton voyage"...

Tu continues le chemin...avec la baguette magique...tu traverses des villages...des forêts...parfois tu as faim...et tu dois trouver à manger...quand le chemin est trop difficile, tu serres la baguette magique...elle te redonne du courage...

Tu arrives devant un fleuve...il est très grand et profond...tu dois le traverser...pour arriver au pied de la montagne...tu trouves un moyen pour traverser...tu peux utiliser ta baguette magique...tu commences à le traverser...et courageusement tu arrives de l'autre côté...au pied de la montagne...tu vois le château tout en haut...tout brillant de lumière...mais il n'y a pas de chemin pour y accéder...comment faire ? Il faut trouver une solution...un moyen de grimper jusqu'au château...tu interrogues ta baguette magique...elle a toujours la réponse...

Voilà, tu commences à monter...à monter...tu te rapproches du château...tu t'en rapproches de plus en plus...et te voilà devant la porte du château...c'est une très grande porte...dorée...mais elle est fermée...tu frappes... une voix te répond..." c'est fermé et c'est à (citer le nom de l'enfant) de trouver la clef "...

Tu cherches la clef autour du château...sous les pierres, au pieds des arbres...dans le petit ruisseau...tu la cherches partout...enfin tu la trouves...c'est une grande clef dorée...tu ouvres la porte du château...tu entres dans la cour...où coulent des dizaines de

fontaines...où fleurissent de milliers de plantes...où volent les plus beaux oiseaux du monde...tu es émerveillé par tout ce que tu vois...

Un cheval blanc s'approche...il t'apporte des habits de roi ou de reine...tu les enfiles...le cheval te conduit maintenant jusqu'au palais royal...tu la découvres...il est comme tu le désires...de la couleur que tu aimes...et pendant quelques moments, tu deviens le roi, la reine, du château...tu fais tout ce que tu désires...tu es tout ce que tu as rêvé d'être...tu es le roi, la reine...

Il est temps de quitter le château...tu sors du palais...tu montes sur le cheval blanc...il te conduit à la sortie du château...tu déposes tes vêtements de roi et tu reprends ta baguette magique...le cheval blanc se transforme, des ailes apparaissent sur son dos...avec lui tu t'envoles...tu survoles le fleuve...les forêts...les villages...le cheval ailé te dépose à l'entrée de la maison du vieil homme...tu lui racontes ta chevauchée...le château...il sourit, heureux pour toi...tu lui rends sa baguette magique...tu le salues et tu reprends le petit chemin...tu marches avec tes baskets...ton pull over préféré...ton coeur est celui d'un roi...

Quand tu le souhaites, bouge tes doigts...tes pieds...ta tête...étires ton corps comme tu veux...et si tu le souhaites tu pourras me raconter, à moi aussi, ce merveilleux voyage...

.