



Mes mains sont magiques

Relaxation

Une activité pour se détendre et aider au sommeil.

Après avoir invité les enfants à s'installer dans la position qui leur convient le mieux - les yeux fermés, si c'est possible - propose leur de rester immobile tandis-que des mains imaginaires (leurs mains «magique») vont venir les effleurer doucement.

Vous pouvez guider les enfants ainsi:
(les // signalent les pauses à marquer pour permettre l'exploration)

Tes mains magiques sont douces et chaudes, elles passent sur le dessous et le dessus de tes pieds // depuis le bout de tes orteils jusqu'à tes chevilles // elles passent sur le bas de tes jambes // elles viennent effleurer tes genoux et tes cuisses // elles repassent doucement depuis le bout de tes pieds jusqu'à tes fesses, sur le devant et le dos de tes jambes // et tu sens tes jambes qui se détendent.

Tes mains magiques sont très douces // elles viennent masser doucement depuis le bas de ton ventre, vers le milieu de ton ventre et jusqu'à ta poitrine. Et puis elles vont du côté de ton dos et massent tout ton dos, depuis le bas jusqu'en haut // sans oublier aucun endroit de ton dos, à droite et à gauche // et tu sens tout ton dos qui se détend avec la douceur et la chaleur de ces mains.

Tes mains magiques viennent sur tes épaules et descendent doucement le long de tes bras // jusque sur tes mains // et puis chacun de tes doigts // elle reviennent tranquillement vers le haut de tes bras, enveloppant ta nuque et ton cou // c'est comme une caresse très douce qui passe sur ton visage à présent // les mains effleurent doucement ton menton, le contour de ta bouche, tes joues, ton nez, tes yeux et ton front, qui deviennent tout lisse.

Tu sens comme ton corps est devenu calme et tranquille, grâce à tes mains magiques ? Quand tu seras prêt, tu pourras ouvrir les yeux. Ou les garder fermés si c'est le moment de dormir.