

Le bien-être par le jeu

Micheline Nadeau,
Enseignante en éducation
physique et à la santé

Nous savons tous que les enfants aiment jouer, qu'ils aiment bouger. Nous savons tous également qu'ils ont besoin aussi, à un moment donné, de se calmer, de se reposer, de se relaxer... Utiliser le jeu pour obtenir le calme, voilà un plaisir pour les enfants!

Par le jeu, vous pourrez faire connaître aux enfants, et surtout leur faire sentir, les effets bienfaisants de la relaxation. La détente augmente le calme, bien sûr, mais aussi améliore, entre autres, l'état de santé, favorise une meilleure qualité d'écoute, une plus grande participation, une meilleure connaissance de soi. La relaxation aide à augmenter la confiance en soi. De plus, elle diminue l'inquiétude et le stress mental et musculaire.

La relaxation consiste à relâcher ses muscles par une technique ou une autre, à détendre à la fois son corps et son esprit. Différentes techniques peuvent être utilisées à travers les jeux, par exemple : la contraction, le relâchement, la respiration, l'affaissement, l'étirement, le balancement, le secouement, l'immobilisation, la visualisation, etc.

Quelques idées de jeux

La fourmi



Objectif : Amener l'enfant à la tranquillité par l'adoption d'une position de relâchement.

Activité : Chaque enfant forme un château de fourmis avec son corps afin d'y faire entrer une petite fourmi.

Réveillez l'ours



Objectif : Amener l'enfant à un état de calme par l'immobilité.

Activité : Chaque enfant devient un ours qui hiberne.

La chaise berçante



Objectif : Amener l'enfant à un état de calme par des mouvements de balancement.

Activité : Chaque enfant se berce en mimant le mouvement d'une chaise berçante et fait semblant de dormir.

Quelques conseils pour une belle réussite

- Utiliser une **voix calme** et des **moments de silence** : les enfants apprennent par l'exemple.
- **Prendre le temps** pour qu'ils sentent la détente dans leurs muscles.
- **Les féliciter** : ce sont des paroles encourageantes qui les motivent et les aident à bien réussir.
- **Ne pas juger** la manière de relaxer : chacun peut se détendre à sa manière et en tirer profit à sa façon.
- **Les laisser rire** au début, ils s'arrêteront d'eux-mêmes. Sinon, il est suggéré de se rapprocher de l'enfant et de lui parler doucement.
- **Se rappeler** toujours que les enfants aiment jouer. Jouer vous-même pour en ressentir les bienfaits puisque chaque séance de relaxation est une séance de bien-être, de détente.

Leur importance

En apprenant aux enfants, dès leur bas âge, à se relaxer, vous leur donnez de saines habitudes de vie qu'ils n'oublieront jamais. Une fois qu'ils seront adolescents, puis adultes, ils sauront utiliser la relaxation pour diminuer la tension qu'entraîne leur vie mouvementée, et réagir calmement et efficacement à toutes sortes de situations.

À l'occasion, dites aux enfants qu'il est important de se détendre et de se calmer, qu'ils se sentiront mieux pour entreprendre leur prochaine période (*cours, repas, sport, retour à la maison, jeu, etc.*) et que c'est pour cette raison que vous faites de la relaxation ensemble. Tout enfant se sent rassuré de constater qu'il est capable de se détendre. D'ailleurs, il est aussi important de savoir s'arrêter que de bouger.

Comment les intégrer dans la programmation

De fait, pour amener les enfants à se détendre, il suffit de jouer avec eux. En continuant de jouer avec eux, cela permet de garder le rythme agréable des enfants au lieu de passer à une séance de calme imposée et non dirigée.

Il est plus facile d'intégrer ces jeux, ces moments de détente, sous forme de routine. En commençant avec des occasions où les enfants restent avec le groupe, c'est-à-dire qu'ils ne quittent pas pour le retour à la maison. Par exemple, de 8 h 15 à 8 h 20 juste avant l'entrée en classe ou encore de 12 h 20 à 12 h 25 juste après le dîner et avant de sortir dehors pour les activités extérieures.

Par la suite, lorsque les enfants et le personnel éducateur seront habitués, il pourrait y avoir un jeu de relaxation à leur arrivée à la fin des classes à 15 h 35 ou avant leur activité de fin de journée.

Chaque jeu peut durer en moyenne 3 à 7 minutes, à une fréquence d'un ou deux par jour. Cette détente à travers le jeu peut se pratiquer dans n'importe quel local, incluant le gymnase, et parfois même en plein air.

Quand la bonne habitude de s'arrêter, de se détendre, de relaxer sera apprise et ressentie, ce sont les enfants qui en redemanderont.

Micheline Nadeau a écrit le livre *40 Jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans*, disponible aux éditions Quebecor (ISBN 978-2-7640-1738-8), qui propose des jeux de relaxation amusants et efficaces.