

Exercices de visualisation

Le refuge secret

Cette technique consiste à emmener l'enfant vers un monde de bien-être, où il se sent en confiance. L'objectif est de renforcer sa sécurité intérieure, l'aider à créer un espace de transformation positive et à réveiller ses sens pour favoriser son sentiment de sécurité.

On lui suggère d'abord de fermer les yeux et de s'imaginer descendre un escalier. Plus il descend les marches plus il se sent bien. En bas de l'escalier il arrive devant une porte où son prénom est écrit en lettres d'or.

Il pousse la porte et arrive dans son refuge secret. Il aménage ce lieu comme il souhaite avec des poufs, un hamac ou des coussins géants. Il y installe son univers, posters, jeux vidéo, livres, jeux et jouets. Il peut amener un petit chat ou un petit chien. Il a de la nourriture qu'il aime (des douceurs, des gâteaux).

C'est un monde « sur mesure ». Il est important qu'il prenne son temps, qu'il se voit et se sente évoluer dans ce nouvel espace personnel pour bien se l'approprier. Il reste le temps nécessaire pour se détendre. Ensuite, il ferme bien la porte, il sait qu'il pourra y retourner quand il en sentira le besoin. Il remonte les escaliers, arrivé en haut il ouvre les yeux. Il peut dessiner son refuge secret.

L'arc-en-ciel

Imagine, dans le ciel, un bel arc-en-ciel qui ressemble à un immense pont. Derrière l'arc-en-ciel se trouve un jardin merveilleux et fantastique. Pour arriver jusqu'à ce jardin féérique, il faut auparavant passer par chaque couleur de l'arc-en-ciel.

Pour cela, tu vas revêtir une combinaison blanche comme les cosmonautes. Voilà, c'est fait.

Tu pénètres dans la première couleur : le **rouge**, tout est rouge, rouge comme les tomates ou les cerises. Ta combinaison se colore de la couleur rouge des pieds jusqu'aux genoux. Tu te sens en sécurité dans cette couleur rouge. Tu te sens bien, détendu. Au fond, il y a une porte. Tu pousses la porte.

Et tu entres dans la seconde couleur : l'**orange**. Et ton habit se colore de la couleur orange à partir des genoux jusqu'aux hanches. Ta cuisse droite, ta cuisse gauche sont colorées d'orange. Tu avances et tu arrives à une porte. Tu la pousses.

Et là, tu entres dans la troisième couleur, le **jaune**, couleur du soleil et ton habit se colore de la couleur jaune des hanches jusqu'à la poitrine. Cette couleur jaune te réchauffe, comme par un bel après-midi d'été. Tu te sens bien, calme et détendu.

Tu continues à avancer et tu arrives à la porte qui va te permettre d'entrer dans la quatrième couleur. Vas-y pousse-la. Et là tu pénètres dans le **vert**. Les murs sont verts, le sol est vert comme l'herbe. Et ton habit se colore lui aussi de vert. Toute la partie supérieure de ton habit est peint en vert jusqu'au cou. Et plus tu avances, plus tu te sens calme, reposé, détendu. Tu aperçois la porte suivante. Tu la pousse et tu entres ;

La couleur numéro 5, c'est le **bleu**, le bleu du ciel. Les manches de ton habit se colorent elles aussi en bleu et tu te sens léger comme une plume. Puis tu arrives à la porte qui va te permettre dans la dernière couleur. Vas-y pousse la et entre.

Ca y est, tu es dans la couleur **violette** et là c'est la cagoule de ta combinaison qui prend la couleur violette. Tu te sens de plus en plus léger dans cette pièce.

Te voilà vêtu de ton habit aux couleurs de l'arc-en-ciel, ainsi tu es prêt pour franchir la porte qui va te permettre d'accéder au jardin de l'arc-en-ciel.

Quand tu te sens prêt, souffle 3 fois sur cette porte. Voilà, elle est ouverte. Entre dans le jardin de l'arc-en-ciel.

Ce jardin est le tien. Observe-le, découvre-le, imagine les fleurs qui poussent dans ton jardin, les arbres. Tu peux aussi peut-être y voir des animaux, quels sont-ils ? Le soleil brille, ressent comme il chauffe ta peau, il y a aussi une petite brise, le vent souffle très légèrement, ressent le vent qui passe dans tes cheveux.

Tu te sens bien dans ton jardin. C'est ton jardin secret. Assieds-toi où tu en as envie. Respire tous les parfums qui te parviennent dans ce jardin qui est le tien. Tu peux quand tu le désires venir t'y reposer, te détendre, parler avec tes amis les animaux, les arbres, les fleurs. Voilà, je vais me taire quelques instants et te laisser dans ton jardin. Profite de cet instant de tranquillité pour te reposer (silence).

Maintenant, il faut penser à prendre le chemin du retour. Tu peux prendre une photo de ton jardin secret avant de partir si tu le désires.

Te voilà revenu à la porte. Tu la pousse et là tu glisses sur le toboggan des couleurs de l'arc-en-ciel, au passage tu reposes chacune des couleurs de ton habit.

Les mandalas pour se détendre

L'activité Mandala pratiquée avec les enfants est une activité ludique et créative. Elle peut également être pratiquée avec des adolescents en difficulté scolaire ou ayant des difficultés scolaires.

Vous pouvez également utiliser cette activité pour permettre de délasser les enfants qui ont accumulé une certaine fatigue. Cela permet de mettre au repos le cerveau gauche (rationnel) et

d'activer le cerveau droit (cerveau de l'imagination, de la création, du rêve). Ce qui permettra de ramener le calme, l'harmonie chez l'enfant.

Cela peut également servir de support lors d'un conflit, demandez-leur de dessiner leur colère dans un cercle (sort-il du cercle ? quelle énergie met-il en dessinant ?) Plutôt que de tout casser ou taper sur quelqu'un... puis d'exprimer ensuite ce qu'il a représenté et donc ainsi il va exprimer sa colère avec des mots, ainsi il pourra mieux l'évacuer et en parlant avec lui, vous pourrez l'aider à se réconcilier avec lui-même et avec l'autre.

Dans leur livre « Apprendre autrement avec la Pédagogie Positive », Audrey Akoun et Isabelle Pailleau conseillent de recourir aux mandalas pour favoriser la :

- concentration (capacité à isoler notre conscience des stimuli extérieurs) : colorier le mandala de l'extérieur vers l'intérieur,
- attention (capacité à nous ouvrir à la réalité) : colorier du centre vers l'extérieur.

Faire des bulles (agir sur les émotions)

Il est possible d'utiliser une paille ou former un tube avec la main pour familiariser l'enfant avec cette technique.

J'inspire tout doucement comme si je respire un doux parfum...

Je souffle lentement à travers le petit cercle de mon tube de bulle.

Je vois les bulles s'envoler, elles emportent avec elles tous mes soucis et quand elles éclatent je me sens détendu.

Je peux le faire autant de fois que nécessaire, toujours calmement...

Se protéger dans une bulle

L'enfant imagine un petit cercle doré au niveau du nombril, plus il respire doucement et plus le cercle grandit.

Il entoure tout le ventre, puis tout le corps. Le cercle se transforme en bulle de savon.

L'enfant est à l'intérieur de sa bulle, il est en sécurité, les irritants et dérangements extérieurs glissent sur les parois de la bulle.

Source : <http://psychoenfant.jimdo.com/la-respiration-la-relaxation/>