Relaxation et respiration

8 exercices simples à faire ensemble, dès 3 ans — pour se poser, s'endormir, ou redescendre après une émotion forte

1. Le ballon · dès 3 ans

Allongé, une peluche sur le ventre. On inspire par le nez : la peluche monte. On souffle doucement par la bouche : elle descend. 5 fois.

2. La fleur et la bougie · dès 3 ans

Sentir une fleur imaginaire (inspiration lente par le nez), puis souffler une bougie sans l'éteindre (expiration longue et douce). C'est l'expiration longue qui apaise.

3. La pizza · dès 3 ans, à deux

Enfant allongé sur le ventre. On « prépare une pizza » sur son dos : étaler la pâte (mains à plat, appuyées), la sauce, les ingrédients (petites pressions), puis au four (mains chaudes posées).

4. Le spaghetti · dès 4 ans

Le corps raide comme un spaghetti cru pendant 5 secondes, puis tout mou comme un spaghetti cuit. 3 fois. Contracter aide à sentir le relâchement.

5. Le citron · dès 4 ans

Presser très fort un citron imaginaire dans chaque main, puis le lâcher. Idéal pour les mains crispées après l'écriture.

6. La tortue · dès 4 ans

Se rouler en boule dans sa carapace, tout serré, 5 secondes… puis sortir lentement la tête, les bras, les jambes, et s'étirer au soleil.

7. Le voyage dans le corps · dès 6 ans

Allongé, on porte l'attention sur chaque partie du corps, des pieds à la tête : « tes pieds sont lourds, ils s'enfoncent dans le tapis… ». Parfait au coucher, 5 minutes.

8. La respiration carrée · dès 7 ans

Suivre du doigt les 4 côtés d'un carré : inspirer 4 temps, bloquer 4 temps, souffler 4 temps, attendre 4 temps. Discret, utilisable en classe avant une évaluation.

Le mode d'emploi

S'entraîner quand tout va bien, 3 minutes par jour : c'est ce qui rend l'exercice disponible le jour de la crise. Le faire avec lui : votre respiration lente est le meilleur modèle. Laisser l'enfant choisir « son » exercice, l'entourer ci-dessus et afficher la fiche. On ne demande pas de « respirer fort » : on cherche une respiration lente, avec une expiration longue.

Document informatif — ne remplace pas une consultation. © 2026 Benjamin Cardeur, RPPS 10008396441