

Atelier 2 : Le sommeil éveillé

Objectifs

- Apprendre à se reposer et se détendre, lâcher prise.
- Être autonome sur un temps de récupération dans la journée.

Description rapide : Idéalement après une activité physique ou en petits groupes.

Matériel :

- Tapis de sol
- Sur une chaise en classe

Durée :

Compter une heure la première fois, une demi-heure si on répète l'exercice plus tard.

Déroulement :

1. Les enfants s'installent confortablement, s'allongent si possible. Chaque élève énumère à voix haute la première fois et ensuite à voix basse 5 « choses » que l'on voit, puis 5 que l'on entend, puis 5 que l'on sent ...
Ensuite il faut en énumérer 4 de chaque puis 3 de chaque et ainsi de suite.

2. L'enseignant peut enrichir cet exercice avec d'autres énumérations, cependant cela doit correspondre à 1 des 5 sens chaque fois, et il est recommandé d'utiliser la vision et l'audition.

NB : Il est fréquent que les personnes s'arrêtent en cours d'exercice et il est préférable d'expliquer aux enfants que c'est tout à fait normal (pour éviter qu'ils luttent contre la sensation de détente).

Il est également possible de fermer les yeux en début ou en cours d'exercice.

Il n'est pas nécessaire de repérer les mêmes « choses » d'une fois sur l'autre.

Nous proposons un exercice de relaxation très doux, se pratiquant les yeux ouverts afin d'éviter de rencontrer des réactions vives qui pourraient apparaître chez des enfants ayant vécu des expériences traumatisantes par le passé. Le fait de garder les yeux ouverts permet de rester au contact de l'environnement immédiat et de garder un certain contrôle sur l'exercice.

La grande majorité des exercices de relaxation peut se pratiquer les yeux ouverts sans retentissement majeur sur leur efficacité.

Ce genre d'activité peut être pratiqué tout au long de l'année de façon ritualisée.

Pour aller plus loin

- <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/fig9.php>
- <http://www.sommeil.org>
- Plaquette « Bien dormir, mieux vivre » SPF : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>
- Plaquette « Dormir c'est vivre aussi », SPF : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1050.pdf>
- Clap' santé no 5 « Bonne nuit ! », le magazine santé des jeunes : <http://bit.ly/2HvxXT4>