

La réponse à la relaxation

Les adolescents peuvent mettre en pratique des techniques simples de méditation et de contrôle de la respiration, afin de réduire leur stress

🔋 1/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

||| L'animateur dit :

« Est-ce difficile de s'asseoir sans bouger, et de se détendre, même quand cela est nécessaire ? » Discutez-en brièvement.

Expliquez

Il est normal d'avoir des difficultés à se détendre, ou à s'asseoir sans bouger. Ceci est particulièrement vrai lorsque nous sommes inquiets, excités ou en colère, car cela provoque un sursaut d'énergie dont notre organisme veut se débarrasser.

2

Facultatif : expliquez

La hausse d'énergie est causée par une hormone appelée, adrénaline. L'adrénaline est produite par notre corps pour nous donner plus d'énergie en cas de besoin. Particulièrement dans des situations où nous devons soit fuir, soit nous défendre. L'adrénaline nous donne l'énergie nécessaire dans ces situations, mais si nous avons un trop-plein d'énergie et aucun moyen de la libérer, elle s'accumule dans le corps et provoque le stress.

3

||| Facilitator says

« Il existe plusieurs manières de revenir à un état de calme, et de tranquillité. Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à nous détendre en contrôlant notre respiration. »

4

Demandez aux adolescents de se coucher sur le dos par terre, en prévoyant assez d'espace autour d'eux. Donnez-leur quelques minutes pour se détendre.

5

Donnez les instructions suivantes, lentement et d'une voix calme. Espacez les instructions d'environ 10 à 30 secondes, pour laisser aux adolescents le temps de les suivre, et de se concentrer sur leurs sensations à chaque étape. Observez-les. Au fur et à mesure qu'ils se détendent, parlez d'une voix toujours plus calme et espacez d'avantage les instructions.

||| L'animateur dit :

- ▶ « Laissez votre respiration ralentir d'elle-même. Vous remarquerez que lorsque vous inspirez et expirez, votre estomac monte et descend lentement. Respirez naturellement ; ne forcez pas les inspirations et les expirations. »
- ▶ « En continuant cette lente respiration, essayez de vous concentrer sur tous les points de contact entre votre corps, et le sol. Concentrez-vous sur vos talons, l'arrière de vos jambes, vos épaules, vos coudes, vos mains et l'arrière de la tête. »

6

- ▶ « Laissez chaque partie de votre corps reposer sur le sol. » Continuez à respirer lentement et de façon naturelle. A chaque expiration, laissez s'échapper la tension de vos muscles. Détendez encore votre corps, et laissez-vous supporter par le sol. »
- ▶ « Concentrez-vous sur chaque partie du corps, et essayez de libérer toute tension en expirant. »

Donnez encore quelques minutes aux adolescents, pour qu'ils continuent à respirer et à se détendre.

7

||| L'animateur dit :

« Ouvrez les yeux. » Dans quelques instants, nous allons nous asseoir lentement. Tout d'abord, réveillez vos bras et vos jambes en les étirant. Si vous voulez, vous pouvez soulever les genoux et les ramener jusqu'à votre menton, pour étirer la colonne vertébrale. Asseyez-vous lentement. »

8

Demandez aux adolescents de rester assis au sol, les jambes croisées.

9

||| L'animateur dit :

« Qu'avez-vous ressenti en contrôlant votre respiration, pour vous détendre ? Était-ce facile ou difficile ? »

Discutez :

- ▶ Cela peut être facile, car la respiration est une façon naturelle pour le corps de se détendre.
- ▶ Mais s'il s'agit de la première fois, ou si les adolescents ont trop de pensées qui les distraient, cela peut s'avérer difficile.
- ▶ Comme toute technique, il faut de la pratique.

10

||| L'animateur dit :

« Pensez-vous pouvoir utiliser cette technique de relaxation dans d'autres moments de votre vie ? »

Discutez :

- ▶ Cette méthode peut aider les adolescents à se calmer, lorsqu'ils ressentent de la colère ou de l'anxiété.
- ▶ Elle peut également les aider à s'endormir, s'ils ont des difficultés à trouver le sommeil.

Environnement

Espace à l'intérieur ou à l'extérieur.

Fournitures

Aucunes nécessaires.