

# Vivre-ensemble

## Fri for Mobberi



Livret d'ateliers  
de bien-être  
3-6 ans

# LIVRET D'ATELIERS DE BIEN-ÊTRE

|                                                                            |          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Introduction</b>                                                        | <b>5</b> |
| CHAPITRE 1 / Les 10 indispensables à retenir                               | 6        |
| CHAPITRE 2 / Comment mettre en place un atelier de bien-être ?             | 8        |
| CHAPITRE 3 / Déroulé des séances                                           | 9        |
| CHAPITRE 4 / Après la pratique                                             | 13       |
| CHAPITRE 5 / Que faire si...                                               | 14       |
| CHAPITRE 6 / Quelques idées d'(auto-)massages (en plus de ceux des cartes) | 15       |
| Automassage à conter                                                       | 15       |
| Massage avec un ballon                                                     | 16       |
| Apprentis artistes                                                         | 16       |
| Le carrousel                                                               | 16       |
| Lavage de voiture                                                          | 17       |
| La météo                                                                   | 17       |
| Le massage du burger                                                       | 17       |
| Le massage en train                                                        | 18       |
| Massage pour les professionnels                                            | 18       |
| CHAPITRE 7 / Les massages contés                                           | 19       |
| L'ami ours arrive en France                                                | 20       |
| L'ami ours réconforte                                                      | 22       |
| La petite grenouille Freddy                                                | 24       |
| Balade en forêt                                                            | 26       |
| Pingo joue dans la neige                                                   | 28       |
| Le rangement                                                               | 30       |
| Le ménage                                                                  | 32       |
| Regarde comme il pleut !                                                   | 34       |
| Le chant des trolls                                                        | 36       |
| Le cirque de puces de mon Oncle                                            | 38       |

# LES 10 INDISPENSABLES À RETENIR

## 1. LE TEMPS DE BIEN-ÊTRE DOIT ÊTRE SI POSSIBLE UN TEMPS DE RELAXATION ET DE DÉTENTE PARTAGÉ.

Pour que la concentration soit optimale, il est utile que toutes les personnes adultes présentes dans la classe soient invitées à participer (animateurs, enseignants, atsem ou encore AESH). En participant et en réalisant aussi les exercices, ils motivent les enfants et servent également de modèle à suivre. Dans la mesure du possible, il est important que personne ne range la classe ou fasse du bruit pendant l'atelier, car cela risque de détourner l'attention des enfants. Cela peut également réduire la valeur de l'atelier, alors que si les enfants voient que tout le monde participe, ils s'impliqueront plus facilement dans l'activité.

## 2. LES ATELIERS SONT D'ABORD UN MOMENT DE DÉTENTE.

Ils ne peuvent donc débuter si une situation tendue est encore en cours. Dans ce cas, reporter l'atelier. Le professionnel doit impulser une plénitude et une sérénité qui favorisera le lâcher-prise nécessaire. La voix (ton, rythme de parole) sera de préférence détendue. Si une reprise est nécessaire auprès d'un enfant, elle pourra se faire de manière ferme, mais toujours calme et bienveillante. De la même façon, on ne peut être dérangé durant la séance (pancarte « séance de bien-être en cours » sur la porte par exemple).

## 3. LES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE NE NÉCESSITENT PAS DE FORMATION PRÉALABLE DANS UNE APPROCHE CORPORELLE POUR ÊTRE DÉLIVRÉS.

Ils ne visent en effet pas à une réalisation parfaite des positions. Il s'agit d'abord et avant tout de prendre un moment pour ressentir avec son corps, et se faire du bien.

## 4. OBSERVER, C'EST AUSSI PARTICIPER.

Certains enfants vont mettre plus longtemps à se sentir à l'aise avec les exercices et ce n'est pas un problème : ils ont le droit de pratiquer l'activité en partie ou d'être observateur. C'est aussi une forme de participation. L'adulte doit toujours proposer sans obliger, ne pas contraindre mais suggérer. Bien sûr, l'enfant qui ne souhaite pas participer reste dans le groupe et s'engage à ne pas gêner ses camarades.

## **5. LA PAROLE EST PRÉSENTE, MAIS ELLE DOIT ÊTRE PRÉCIEUSE.**

C'est à dire qu'elle ne doit pas être omniprésente (ne pas remplir de mots) mais accompagner les gestes, expliquer et approfondir pour enrichir le lexique.

## **6. IL N'Y A AUCUNE PERFORMANCE LORS DES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE.**

On doit uniquement ne pas se faire mal en faisant les mouvements (bien le spécifier aux enfants). De la même façon, on ne fait pas les exercices pour « bien faire les exercices » mais « pour se faire du bien », « pour prendre soin de soi et des autres ». Vous pouvez le répéter aussi souvent que possible.

## **7. CET ATELIER BIEN-ÊTRE REPRÉSENTE UN MOMENT INTÉRESSANT POUR VALORISER LES ENFANTS QUAND ILS RÉALISENT LES ACTIVITÉS PROPOSÉES.**

C'est vrai en particulier pour ceux qui peuvent avoir plus de mal durant d'autres temps de classe. N'hésitez donc pas à féliciter les enfants pour toutes leurs petites réalisations, en particulier ceux qui ont un peu de mal au début, en soulignant tous leurs petits progrès. Ils prendront d'autant plus de plaisir à ces moments dédiés au développement du bien-être. On valorise le fait « d'essayer » (« bravo »), le fait de « faire », mais on n'est pas dans le « bien faire ».

## **8. LES SÉANCES SONT TRÈS RÉPÉTITIVES ET LA PROGRESSION INTERVIENT DOUCEMENT MAIS SIGNIFICATIVEMENT.**

Le professionnel doit aussi s'approprier les séances afin qu'elles soient le plus fluides possible. Il est donc recommandé de répéter la même séance sur plusieurs semaines.

## **9. LORS DES MASSAGES CONTÉS DANS LE DOS, ENCOURAGEZ LES ENFANTS À S'INTÉRESSER AU RESENTI DE L'AUTRE.**

Celui qui donne un massage peut demander à celui·celle qui le reçoit comment il se sent, ce qu'il aimerait (rapide/lent, calme/brusque, haut/bas sur le dos, etc.).

## **10. EN FIN DE SÉANCE, PENSEZ À VERBALISER LE FAIT QUE CE QUI A ÉTÉ VÉCU PEUT ÊTRE RÉUTILISÉ PAR CHACUN.**

C'est possible quand chacun le veut, pour se faire du bien, se détendre, se concentrer, se calmer, prendre soin de soi.

# COMMENT METTRE EN PLACE UN ATELIER DE BIEN-ÊTRE ?

## **FRÉQUENCE**

Idéalement on peut le pratiquer 10 à 15' par jour pour qu'il devienne un rituel quotidien de l'enfant.

## **COMMENT ?**

Définir un moment propice à l'atelier : après une récréation ? En fin d'après-midi avant le départ pour la maison ? Avant les activités de jeu de l'après-midi ? Pendant le regroupement ?

## **CONSEILS ET INSTRUCTIONS - QUELQUES PRINCIPES POUR LE BON DÉROULEMENT DE L'ATELIER**

### **SE PRÉPARER**

Les adultes ont besoin d'être à l'aise avec la séance prévue, c'est pourquoi il est utile de s'entraîner sur soi-même brièvement avant de la réaliser avec la classe. Si l'on prévoit un massage conté, on peut lire l'histoire pour soi au préalable en ayant repéré les gestes à effectuer, pour une exécution ultérieure plus fluide.

### **DÉLIMITER L'ESPACE**

En fonction de la séance préparée, choisissez un espace qui permet d'accueillir l'ensemble du groupe - que ce soit dans la salle de classe ou en salle de motricité ; ainsi que le matériel dont vous avez besoin (musiques, cloche, etc.)

Pour les massages contés à deux, vous pouvez utiliser un marquage au sol, par exemple des ronds de couleur, une ligne, un cerceau, l'enfant massé s'asseyant dessus, le conteur s'installant derrière le dos de son partenaire. Dans la classe, les enfants qui reçoivent l'histoire peuvent également être assis sur leur chaise et les conteurs debout.

# QUELQUES IDÉES D'(AUTO-)MASSAGES (EN PLUS DE CEUX DES CARTES)

## AUTOMASSAGE À CONTER

### C'est parti pour une belle aventure !

Une montgolfière conduite par l'ami ours vous transporte au Danemark.

*Fermez les yeux et comptez : un, deux, trois...*

- 1.** *Le ballon se pose sur la plage à Copenhague. C'est l'été, et le soleil brille. Entre tes mains, imagine que tu tiens le soleil tout rond, tout chaud.* Posez une main sur le front et l'autre à l'arrière de la tête, à la même hauteur. Gardez la position pendant trois grandes inspirations et expirations.
- 2.** *Sur la plage, il fait vraiment chaud et le soleil tape fort. Heureusement l'ami ours a rapporté de la crème solaire pour tout le monde.* Posez vos deux mains sur le dessus de votre tête, faites-les glisser en même temps jusqu'à la nuque en passant par vos joues. Refaites le mouvement trois fois.
- 3.** *Pour le déjeuner, l'ami ours a apporté de quoi pique-niquer. Le vent souffle très fort et la nappe et les couverts s'envolent. Un tourbillon de sable tourne, tourne, et tourne encore.* Faites comme le tourbillon : avec le bout de vos doigts, massez votre cuir chevelu en faisant de petits ronds sur le dessus, à l'arrière et de chaque côté de la tête.
- 4.** *Au loin, un maître-nageur vous salue de la main. Il marche dans le sable en soulevant ses pieds l'un après l'autre. Faites comme les pieds du maître-nageur.* Pressez doucement vos mains à la hauteur des tempes, de chaque côté de la tête, juste en haut des oreilles. Faites trois légères pressions pendant trois secondes, et relâchez.
- 5.** *Vous rassemblez vos affaires et marchez vers le maître-nageur à la file indienne.* Posez une main sur le front et, avec l'autre main, faites glisser doucement une mèche de cheveux entre votre pouce et votre index, de la racine jusqu'à la pointe. Effilez ainsi l'ensemble de la chevelure.
- 6.** *Ouf, vous êtes arrivés sous un grand arbre et êtes à l'abri du vent : vous allez enfin pouvoir déjeuner !* Faites le tour de votre bouche avec votre index.

## MASSAGE AVEC UN BALLON

Les enfants sont deux par deux.

Le massé est allongé sur le ventre, détendu.

le masseur, à genoux à côté, fait rouler, tourner un ballon de basket ou du même type, sur le dos, les jambes, les pieds (déchaussés), les bras.

### Variation :

- Varier la pression du massage en portant plus ou moins le poids de son corps au-dessus du ballon, bras tendus.
- Utiliser d'autres objets : balle de tennis, balle molle, balle de ping-pong, cylindre, plume, petite voiture...

Pour obtenir d'autres effets. Il est important que les enfants explorent les objets pour finalement choisir quel objet, sur quelle partie du corps, ils préfèrent.

## APPRENTIS ARTISTES

Les enfants sont deux par deux.

Chacun leur tour, ils dessinent quelque chose sur le dos de leur camarade qui doit ensuite deviner ce que c'est.

Lorsqu'il a deviné, ils échangent leurs rôles.

### Variation :

- Si l'enfant massé n'arrive pas à deviner le dessin, il peut poser des questions au masseur pour l'aider à trouver. Le masseur peut seulement répondre aux questions par oui ou non.

## LE CARROUSEL

La moitié des enfants forment une ronde : ce sont les massés.

Les enfants restants se positionnent chacun derrière un de leurs camarades dans la ronde : ce sont les masseurs.

Les masseurs posent leurs mains sur les épaules du camarade devant eux.

Lorsque la musique commence, les masseurs commencent à masser en faisant de légères pressions sur le dos du massé.

Lorsque la musique s'arrête, les masseurs arrêtent de masser et se déplacent d'une place sur la gauche et posent leurs mains sur les épaules de leur nouveau partenaire.

Répétez l'expérience jusqu'à ce que chaque masseur et chaque massé aient été partenaires. Puis, les masseurs prennent la place des massés et vice-versa.

### Variation :

- Utiliser un objet médiateur : au début du jeu, chaque masseur choisit un objet de massage de son choix.
- À la fin de la séance, discutez avec les enfants des objets qu'ils ont préféré en leur demandant pourquoi.

# LES MESSAGES CONTÉS

## **Les massages à conter se réalisent par binôme.**

Si un enfant n'a pas envie de participer ou si la proximité avec ses camarades ne le met pas à l'aise, il a toujours le droit d'utiliser un objet médiateur pour réaliser ou recevoir le massage, de pratiquer l'automassage sur son propre torse ou encore d'être simplement observateur.

## **LE CHOIX DU PARTENAIRE DE MASSAGE**

Il est conseillé de laisser les enfants choisir les binômes afin qu'ils se sentent le plus à l'aise possible. Cependant, il faut rester vigilant à ce qu'aucun enfant ne se sente exclu.

## L'ami ours arrive en France



1

### Mouvements circulaires

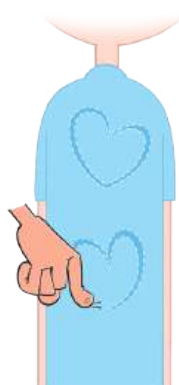
Très loin au Danemark, le soleil brille dans un ciel sans nuages, quand une lettre tombe dans la boîte aux lettres de l'ami ours.



2

### Dessiner un carré pour la lettre et faire semblant d'écrire

Dans la lettre il est écrit : « Cher ami ours, as-tu envie de venir en France ? »



3

### Dessiner un cœur avec le bout des doigts

« Veux-tu venir dans notre école et nous apprendre à être de bons copains ? »



4

### Douces petites pressions avec les deux mains à plat sur le dos

L'ami ours veut immédiatement remplir sa nouvelle petite valise. Elle est tellement remplie qu'il doit appuyer dessus pour bien la fermer !



5

### Doux petits appuis en alternant chaque main

En chemin pour l'aéroport, l'ami ours aperçoit un groupe de kangourous qui font des bonds dans tous les sens : « Bon voyage, notre ami ! »



6

### Faire glisser les bouts des doigts du haut du dos vers le bas du dos

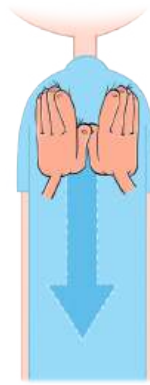
Enfin, l'ami ours s'assoit dans l'avion et dit au revoir à tous ses amis.



7

**Remuer les bouts des doigts pour évoquer des tremblements**

En décollant l'avion secoue l'ami ours qui devient un peu nerveux. C'est la première fois que l'ami ours prend l'avion, il a un peu peur.



8

**L'avion atterrit sur tout le long du dos avec les mains à plat**

Après un long voyage, l'avion atterrit enfin sur la piste d'atterrissage de Paris.



9

**Petites tapes sur le dos**

Beaucoup d'enfants de la maternelle sont là pour accueillir l'ami ours. Quand l'ami ours sort de l'avion, tous les enfants l'applaudissent !



10

**Grand mouvement descendant vers le bas du dos avec le bout des doigts**

L'ami ours se sent tout excité et heureux de montrer sa petite valise aux enfants.