

Vivre-ensemble Fri for Mobberi



Livret d'ateliers de bien-être 0-3 ans

LIVRET D'ATELIERS DE BIEN-ÊTRE

Introduction	5
CHAPITRE 1 / Mener un atelier de bien-être	6
Les 10 indispensables à retenir	6
Comment mettre en place un atelier de bien-être ?	8
Après la pratique	8
Que faire si...	9
CHAPITRE 2 / Activités de préparation aux massages et aux jeux sensoriels	10
Chasse au trésor dans le sable	10
Slime maison	11
Pâte à modeler maison	11
Jeu du grand nettoyage	12
Parcours sensoriel	12
L'automassage	13
À la douche	14
1,2,3 on tape des mains	14
Paume contre paume	15
Mettons de la crème !	15
CHAPITRE 3 / Jeux de massage en groupe	16
Les objectifs du massage	16
Massage en grand groupe	16
Massage en petit groupe	17
CHAPITRE 4 / Massage en chansons et comptines	19
Le boulanger	19
L'araignée Gipsy	20
Les roues de l'autobus	22
Pizza	24
CHAPITRE 5 / Les massages à conter	26
L'Ami ours et la souris	26
L'Ami ours à la plage	28
Temps de pluie	29
Un massage pour les anniversaires	30

MENER UN ATELIER DE BIEN-ÊTRE

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 des enfants soit optimale, il est utile que toutes les personnes adultes présentes dans la section participent à l'activité. En participant et en réalisant aussi les exercices, elles motivent les enfants et servent également de modèle à suivre. Dans la mesure du possible, il est important que personne ne range la section 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 débiter 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 peuvent être animés sans formation préalable en approche corporelle.

Nous rappelons que le massage comme pratique sociale ne doit pas se confondre avec le massage thérapeutique et qu'il n'est pas nécessaire d'être doué ou expérimenté dans ce domaine. Il suffit de suivre les instructions concernant les gestes à effectuer.

Ils ne visent en effet pas à une réalisation parfaite des mouvements. 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.

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.

C'est vrai en particulier pour ceux qui peuvent avoir plus de mal durant d'autres temps de collectivité. 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 ».

Cette activité peut être proposée d'autant plus fréquemment aux enfants en position de vulnérabilité.

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 fluide possible. Il est donc recommandé de répéter la même séance sur plusieurs semaines.

9. Les ateliers de massages sont progressifs et liés au développement de l'enfant.

Nous vous conseillons de réaliser les ateliers avec les moyens-grands (plus de 18 mois) et avec des groupes restreints (6 maximum).

Avec les plus petits, les enfants peuvent attendre leur tour pour recevoir le massage de l'adulte, avec leur accord tout en leur laissant la possibilité d'arrêter l'activité ou tout simplement d'observer.

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 5 à 10 minutes par jour pour qu'il devienne un rituel quotidien de l'enfant.

COMMENT ?

Définir un moment propice à l'atelier : après le repas, en fin d'après-midi avant le départ pour la maison, avant les activités de jeu du matin.

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 le groupe d'enfants. 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 l'activité, choisissez un espace qui permet d'accueillir l'ensemble du groupe ainsi que le matériel dont vous avez besoin (coin calme sans trop de distraction, dortoirs, 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 section, les enfants qui reçoivent l'histoire peuvent également être assis sur leur chaise et les conteurs debout.

APRÈS LA PRATIQUE

Il peut être utile de questionner les enfants sur la façon dont ils ressentent les exercices en particulier suite aux massages contés.

Cela vous aidera à adapter régulièrement les exercices afin que les enfants vivent une bonne expérience. Par exemple, demandez-leur :

- C'est comment d'être tout près les uns des autres ? (avec gestes : « Tu aimes être tout près de ton copain ? »)
- Tu sens quelque chose quand on fait l'histoire dans ton dos ? C'est doux ? Ça chatouille ? (on peut nommer les sensations pour eux : « Ça fait des chatouilles ? Ça fait du bien ? »)
- Tu aimes quand on se repose comme ça ? (avec gestes de détente, ou un objet associé à la relaxation comme un coussin ou un doudou)
- À la maison, tu fais quoi quand tu es fatigué(e) ? Tu prends ton doudou ? Tu vas dans les bras ? (en montrant ou mimant des exemples pour aider à la réponse)
- C'est dur parfois de rester tranquille ? (ajouter : « Ton corps a envie de bouger ? »)
- Et quand ton corps fait des petits picotis, des fourmis, tu fais quoi ? Tu bouges ? Tu tapes des pieds ? (illustrer avec le corps pour stimuler la compréhension)

JEUX DE MASSAGE EN GROUPE

Les objectifs du massage

- Se sentir vu et valorisé.
- Pouvoir s'exprimer et être entendu.
- Améliorer la conscience du corps et l'estime de soi des enfants.
- Permettre aux enfants de se détendre et leur apprendre à prendre conscience de leur corps.
- Offrir aux enfants un moment de calme dans un quotidien agité.
- Augmenter les capacités de communication et la tolérance des enfants.

Les activités de massage sont pratiquées de manière ludique et impliquent souvent un élément narratif : associer le massage à une petite histoire éveille l'intérêt des enfants et favorise leur participation. Ils peuvent choisir de donner, de recevoir, ou simplement d'observer le massage et éventuellement être libres d'aller et venir pendant les temps de « massage ».

Massage en grand groupe

LES CHIOTS

Matériel : Couvertures et/ou serviettes douces.

À travers le jeu, les enfants peuvent choisir de manière autonome les activités et les stimuli sensoriels qui répondent à leurs besoins.

Déroulement du jeu :

- Disposez quelques couvertures sur le sol et demandez aux adultes de se tenir prêts à s'occuper des petits « chiots »
- Expliquez aux enfants qu'ils vont jouer le rôle de petits chiots mignons et espiègles, qui ont la possibilité de jouer seuls ou de venir sur la couverture pour être lavés et câlinés par leurs « humains »
- Les enfants peuvent s'amuser à ramper à quatre pattes, aboyer, grogner, rouler et même lever la patte comme de véritables chiots. Ils peuvent également se glisser sur la couverture pour chien où un adulte est prêt à leur donner un bain en utilisant ses mains pour les laver et les brosser sur le dos, le ventre, la tête ou encore les bras et les jambes.
- Enfin, les « chiots » peuvent être séchés avec une serviette ou une couverture douce.

Astuce

Si vous êtes plusieurs adultes, vous pouvez diviser la pièce en deux zones : une zone de jeu et une zone de massage entre lesquelles les chiots peuvent naviguer librement. Si le jeu est difficile à mettre en place, n'hésitez pas à prendre un petit groupe à la fois.

MASSAGE EN CHANSONS ET COMPTINES

Les enfants ont un goût naturel pour la musique, le rythme et les répétitions. Le fait même de chanter ensemble renforce le sentiment d'appartenance à une communauté et tous les enfants se sentent faire partie du jeu, qu'ils participent directement au massage ou qu'ils observent à distance.

Une fois que vous avez essayé les propositions ci-dessous, essayez de créer vos propres massages en chansons à partir des comptines et chansonnettes que vous aimez en les associant à des mouvements de massage.

Voici 5 exemples de comptines alliant texte et massage :

Le boulanger



1

Le boulanger Paul, il cuit des petits pains, il cuit des petits pains, le boulanger Paul.

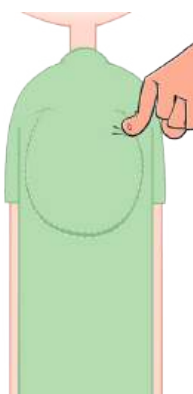
Utilisez vos deux mains pour effectuer des mouvements de pétrissage sur le dos.



2

Le boulanger Paul, il cuit des petits pains, il cuit des petits pains, le boulanger Paul.

Tapotez le dos alternativement avec vos mains en suivant sa longueur.



3

Il a de la farine plein les mains et son nez devient...

Dessinez un grand nez (un cercle) avec le bout de l'index.

Répétez plusieurs fois, demandez aux enfants de quelle couleur sera le nez à chaque fois.

LES MASSAGES À CONTER

Les massages à conter sont très appréciés des enfants, qui aiment écouter des histoires tout en bénéficiant des gestes de massage reliés à ce qui est raconté. Le récit permet de capter leur attention et de les aider à comprendre la corrélation entre les mots et les gestes effectués. Nous vous conseillons de commencer avec une histoire à la fois et de vous familiariser avec celle-ci pour pouvoir adapter votre ton, votre rythme et vos expressions faciales et ainsi donner vie à l'histoire et captiver l'attention des enfants. Il peut être utile d'ajouter une musique douce pour renforcer l'atmosphère paisible. Assurez-vous de lever régulièrement les yeux du texte et d'établir un contact visuel avec les enfants.

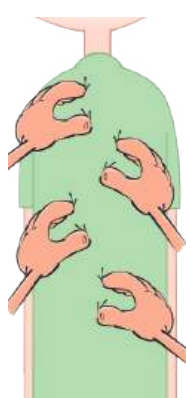
L'Ami ours et la souris



1

Notre Ami ours va se promener dans la forêt.

Tapoter doucement en alternant avec chaque main.



2

Mimi la souris veut jouer à cache-cache et part vite se cacher en sautillant

Tapoter du bout des doigts sur le dos.



3

L'Ami ours s'élance à la recherche de Mimi.

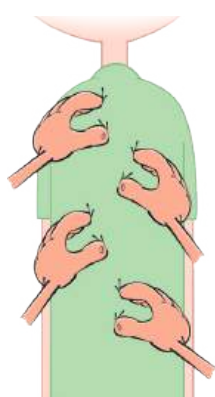
Faire des tapes rapides sur le dos.



4

Peut-être est-elle cachée derrière l'arbre ? Notre ours regarde d'un côté, puis de l'autre côté de l'arbre...

Caresser avec la paume de la main d'un côté puis de l'autre du dos.



5

Mimi la souris est là ! La coquine s'enfuit.

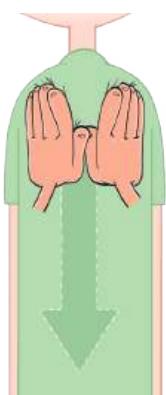
Tapez du bout des doigts sur le dos.



6

Je t'ai vue Mimi ! S'écrie l'Ami ours en lui courant après...

Tapez rapidement sur le dos.



7

Les deux amis se retrouvent et se reposent en riant avant une nouvelle partie de cache-cache.

Descendre doucement les mains à plat de haut en bas le long du dos.