

## Fiche technique pour un temps de relaxation en équipe

En préalable :

- Le lieu doit être adapté. Un endroit au calme avec des sièges ou un bout de moquette. Éteindre les téléphones portables.
- Les jeunes doivent être : soit assis confortablement, les pieds bien appuyés sur le sol à plat, les jambes légèrement écartées, le corps peut être appuyé sur le dossier vers l'arrière ou courbé vers l'avant, les bras relâchés et les mains qui pendent. La tête tombe en avant ou en arrière ; soit allongés sur le sol sur de la moquette, sur le dos, on peut avoir un petit coussin sous la tête, les bras légèrement écartés le long du corps les paumes vers le sol, les jambes légèrement écartée, pointes des pieds vers le haut
- Le ton de l'animateur(trice) est important : calme, posé, parlant à un rythme régulier.

Commencer par demander aux jeunes de fermer les yeux et de respirer profondément plusieurs fois. Puis leur demander d'imaginer un endroit où ils se sentent bien, tranquilles.

Puis commencer par le bas du corps. Leur demander de penser très fort à leurs orteils, de les bouger pour qu'ils en prennent conscience puis de les laisser se décontracter et cela en marquant de légers temps d'arrêt de façon à bien laisser s'installer la détente puis remonter en passant par les pieds, les jambes, les cuisses, le bassin, les doigts, les mains, les bras, les épaules, le cou puis le visage avec tous ses muscles (le front, les yeux, les joues, la mâchoire). Quand toutes les parties du corps ont été relâchées on prend un petit temps dans le silence (à ne pas faire durer trop longtemps pour éviter le stress de certains).

Puis on reprend plusieurs grandes respirations et tout doucement on bouge en chemin inverse chaque muscle et on s'étire, enfin on ouvre les yeux.

1