

7 rituels de zénitude

Routines de secours pour enfants excités ou stressés



Je vous livre **7 rituels** à tester et mettre en place pour apaiser votre enfant chaque fois qu'il en ressent le besoin. Des outils simples et efficaces auxquels vous pouvez avoir recours !

1. Grimacer comme un singe

Commencez votre rituel en vous installant face à votre enfant. Il pourra recommencer seul chaque soir ou chaque fois qu'il en ressent le besoin. Vous pourrez également le faire en famille.

Placez-vous face à face ou face à un miroir.

Vous pouvez vous adresser à votre enfant avec ces mots :

« Contracte un maximum tous les muscles de ton visage, fais une énoooooorme grimace, comme un singe, jusqu'à ce que ton visage soit rempli de rides. Puis, relâche tout !

Est-ce que tu sens une différence ? Est-ce que ton visage est plus détendu ? »

Renouvelez l'opération. Vous pouvez faire de même avec le reste du corps : les poings, les jambes, les doigts de pieds, le ventre, etc. Simple oui, mais efficace !



2. Une séance de Yoga en famille

Je vous propose une petite séance à faire le soir en famille. Il existe également beaucoup de postures et séances que votre enfant peut ensuite pratiquer seul, selon son âge.

Face à face, vous êtes assis sur le sol, les genoux pliés devant vous. Vos pieds se touchent et vous vous attrapez les mains. Posez vos pieds sur ceux de votre enfant afin de le « bloquer ». Puis, réalisez le mouvement du rameur : tirez doucement votre enfant vers vous, coudes pliés en inspirant profondément par le nez.

« Tu peux expirer doucement par la bouche. »



Pour aller plus loin :

- [Yoga pour enfant, 15 postures antistress](#)
- [Yoga pour enfant, guide pratique Grandir Zen](#)

3. Le massage

Avec une huile neutre de massage, proposez une séance de massage à votre enfant. À partir de 2 ans et demi/3 ans, l'enfant peut également se masser et même vous masser.

En réflexologie plantaire, il existe un **point d'acupression** qui permet de relaxer tout le corps. Il est situé au niveau des deux plantes de pieds, il s'agit du **plexus solaire** (voir photo de droite). Effectuez de petites pressions délicates puis des petits cercles au milieu de la plante du pied.



4. La respiration

On la pratique chaque jour, sans s'en rendre compte. Mais la manière dont on respire va influencer grandement notre ressenti intérieur. Faites le test ! Asseyez-vous avec votre enfant en tailleur (papillon) et dites-lui :

« Joins tes deux mains devant ta bouche et ferme les yeux. Imagine que tes doigts sont des bougies. Souffle dessus lentement, comme pour faire vaciller la flemme sans l'éteindre. »

Ensuite, demandez-lui de faire une pause pour apprécier son ressenti et ce qu'il s'est passé son le corps. Pour les tous petits, vous pouvez leur proposer de s'allonger et respirer avec un doudou posé sur le ventre. Le voir monter et descendre est un exercice très rigolo et apaisant.



5. Colorier un mandala

Le coloriage apaise l'esprit puisque les mouvements répétitifs permettent de se concentrer et de « vider la tête ». De plus, les formes des mandalas sont conçues pour se libérer du stress et aider à se recentrer. C'est un outil de méditation active et de créativité.



Astuce Grandir Zen : dans une mallette portative (type mallette de docteur vendue avec les jeux pour enfants), préparez avec votre enfant quelques jeux zen, un coloriage et des crayons, un livre relaxant, un mp3 avec des contes relaxants et un casque, un carnet d'affirmations ou de gratitude, etc. Ainsi, chaque fois que votre enfant sera énervé ou lorsque vous serez dans une salle d'attente par exemple, votre enfant aura une **valise « SOS détresse »** remplie d'outils pour l'aider à passer ce moment délicat.

6. Mes 3 meilleurs moments de la journée – Mes 3 KIFs

Et si le bonheur résidait dans ces petites habitudes positives, ces routines quotidiennes qui nous veulent du bien ? Le soir pendant le dîner ou avant de dormir, vous pouvez vous remémorer 3 moments marquants de votre journée, 3 souvenirs positifs, c'est extrêmement puissant.

À l'oral ou à l'écrit dans un carnet, ces petits bonheurs, aussi simples soient-ils, peuvent totalement changer notre regard sur notre journée, notre vie. Parce qu'il y a toujours des petites (ou grandes) joies dans 24h. Vous en doutez ? Testez ;)



7. La méditation guidée (ou seul selon l'âge et l'habitude)

Les tout petits seront en général très réceptifs à des méditations douces comme *Tom de chat* (de l'application mobile RelaxStory, vous la trouverez également sur YouTube) tandis que les enfants angoissés ou en manque de confiance en eux aimeront des méditations telles que *La méditation du héros*, qui leur permet de se mettre dans la peau d'un super-héros et de faire travailler leur imagination et leur capacité de visualisation.

Vous trouverez ces méditations dans cet article : [Méditation pour enfant : comment débiter ?](#)

En dessous de 4 ans, 2 à 5 minutes le soir suffisent.

Jusqu'à 10 ans, 10 minutes sont suffisantes.

Puis, vous pouvez augmenter progressivement en fonction de l'âge et de la réceptivité de votre enfant.

Astuce Grandir Zen : enregistrez-vous sur votre téléphone, racontez une histoire, un conte méditatif apaisant.

Votre enfant appréciera d'autant plus ce son si familier, cette voix si rassurante.

Pour aller plus loin :

[La méditation de pleine conscience pour grandir zen](#)

[Méditation pour enfant : comment débiter](#)

[La cohérence cardiaque pour diminuer le stress de l'enfant](#)

8. La gratitude, rituel bonus !



Qu'elle soit orale ou écrite dans un carnet, la gratitude est un outil positif très bénéfique au quotidien. **Plus que cela, c'est une philosophie de vie qui nous guide sur le chemin du bonheur.** De plus, un « merci » est un cadeau pour celui qui le reçoit, il permet d'harmoniser et d'apaiser les relations. Ce n'est pas pour rien qu'il est appelé le « mot magique ».

Tenir un carnet ou journal de gratitude permet d'ancrer les souvenirs positifs et d'avoir une vision globale plus positive de la vie. Si vous ou votre enfant tenez un Bullet Journal, la gratitude y aura toute sa place.

Astuce Grandir Zen : pour penser chaque jour à faire preuve de gratitude, j'emporte partout un petit objet avec moi. Dans ma poche, sur mon bureau, dans ma trousse, il me suit partout. Quand je le vois ou que je le touche, c'est devenu un réflexe 😊 J'ai choisi une petite tortue porte-bonheur, qui bouge la tête et qui m'a été offerte par une amie très proche. Votre enfant peut choisir une pierre, un galet, une gomme, etc. Votre enfant prendra plaisir à choisir le sien et l'emporter partout !

Pour aller plus loin :

Oups, je ne vous ai pas donné 7 mais 8 outils qui, je l'espère, vous aideront au quotidien 😊

N'hésitez pas à me laisser un message sur contact@grandirzen.fr

Anaïs

Mompreneur' et Happy Mom'

Retrouvez-moi sur les réseaux !



www.facebook.com/grandirzen/



www.pinterest.fr/grandirzen/



www.instagram.com/grandirzen/ ou @grandirzen