

La relaxation

pour enfants et adolescents



LILIANNE
CHALHOUB

Lilianne Chalhoub

La relaxation pour enfants et adolescents

© Lilianne Chalhoub, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1287-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

PRÉSENTATION

QUI SUIS-JE ?

Liliane CHALHOUB. J'ai suivi une formation de Sophrologie ainsi qu'une formation de Conseiller Fleurs de Bach. J'ai travaillé en tant que Sophrologue et Conseillère Fleurs de Bach. J'ai enrichi mon expérience avec une formation de Reiki et d'EFT (Émotionnal Freedom Techniques)..

Forte de ces expériences, j'ai publié un premier livre relatant mon parcours avec les Fleurs de Bach.

“Ma Ronde Florale” (édition Librinova).

Ce livre se veut pratique et simple

par les exemples des situations vécues

parce qu'il s'adresse aussi bien aux enfants dans un langage facile et à leur portée, qu'aux adultes.

Je vous souhaite une bonne lecture ainsi que de bons exercices.

Liliane CHALHOUB

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

INTRODUCTION

QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La Sophrologie est un ensemble de pratiques visant à soulager les sensations douloureuses et de malaise psychique (relaxation).

La Sophrologie se pratique par des exercices de tension puis de relâchement des muscles et ceci afin de mettre en action le mouvement du corps. Dr Caycedo (1932-2017) de formation Psychiatrique, s'est inspiré des philosophies orientales (Inde, Japon et Chine) qu'il a intégrées dans sa méthode qu'il a créée, et qui a le nom de Sophrologie Caycédienne.

Le but de la Sophrologie est de développer un mental sain dans un corps sain.

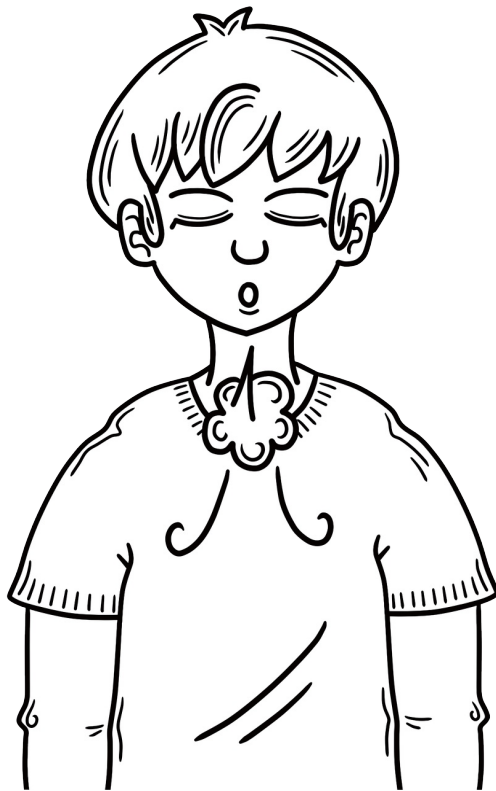
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ASTUCES SIMPLES POUR SE RELAXER POUR ADULTES, ADOLESCENTS ET ENFANTS

SE SENTIR BIEN PAR LA SOPHROLOGIE

RESPIRATION

La respiration se fait doucement



- J'expire par la bouche en rentrant le ventre
- J'inspire par le nez en gonflant le ventre

Je recommence plusieurs fois

Après, je fais une pause en respirant normalement et j'ouvre les yeux.



PROMENADE DANS MON CORPS

Debout ou assis, je ferme les yeux et je commence par respirer comme j'ai appris. Après une pause, je vais visiter mon corps, de la tête aux pieds.

- Comment est ma tête, lourde ou légère ?
- Comment sont chaque partie de mon visage, (le front, les yeux, les joues, la bouche, le cou et la nuque) ? Sont-ils détendus ou crispés ?
- Je continue à visiter le reste de mon corps. Les épaules, les bras, le thorax, le ventre, le bassin, les hanches, les jambes et les pieds. Est ce que je suis détendu ou crispé ? Si je sens une tension dans une partie de mon corps, je la laisse passer par la respiration.
- Lorsque j'ai terminé la promenade dans mon corps, j'ouvre les yeux.

JE CHASSE MES PENSÉES NÉGATIVES PAR LA LUMIÈRE



- Debout ou assis.
- Je commence par quelques respirations abdominales :
- J'expire par la bouche en creusant le ventre, puis j'inspire par le nez en gonflant le ventre. Je fais cette respiration trois fois.
- Je visite maintenant mon corps, en commençant par la tête, le visage, le cou, la nuque, les épaules, les bras, le thorax, le ventre, le dos, le bassin, les hanches, les jambes et enfin les pieds. À chaque partie, je m'arrête un moment pour envoyer le calme à un endroit où je sens de la tension.
- Après la promenade dans mon corps, j'inspire et lève les bras, paume des mains ouvertes pour accueillir une lumière de la couleur qui me plaît et je descends les bras le long de mon corps pour envoyer cette lumière dans mes chaque partie de mon corps.
- Je fais cet exercice plusieurs fois jusqu'à ce que je me sente bien.

JE CHASSE MES PENSÉES NÉGATIVES PAR LE MOULINET

- Debout ou assis
- Je commence par quelques respirations abdominales :
- J'expire par la bouche en creusant le ventre, puis j'inspire par le nez en gonflant le ventre. Je fais cette respiration trois fois.
- Je visite maintenant mon corps, en commençant par la tête, le visage, le cou, la nuque, les épaules, les bras, le thorax, le ventre, le dos, le bassin, les hanches, les jambes et enfin les pieds. À chaque partie, je m'arrête un moment et j'envoie par

la respiration, le calme à un endroit où je sens de la tension.

- Après cette promenade, je commence l'exercice. J'inspire, je tourne le poing quelques fois puis je lance le bras, poing fermé devant moi en soufflant, en imaginant chasser les mauvaises pensées. Je fais cet exercice trois fois. Je fais la même chose avec l'autre poing, puis avec les deux poings
- À la fin de l'exercice je respire trois fois.

CHASSER LES PENSÉES NÉGATIVES PAR LE HAUSSEMENT DES ÉPAULES



- Debout ou assis
- Je commence par quelques respirations abdominales :
- J'expire par la bouche en creusant le ventre, puis j'inspire par le nez en gonflant le ventre. Je fais cette respiration trois fois.
- Je visite maintenant mon corps, en commençant par la tête, le visage, le cou, la nuque, les épaules, les bras, le thorax, le ventre, le dos, le bassin, les hanches, les jambes et enfin les pieds. À chaque partie, je m'arrête un moment pour envoyer le calme à un endroit où je sens de la tension.
- Après la visite de mon corps, j'inspire et je hausse rapidement les épaules en imaginant que je chasse les tensions et les pensées négatives.
- Je fais cet exercice plusieurs fois jusqu'à ce que je me sente bien.
- Je reviens ici et maintenant au présent.

CHASSER MES PENSÉES NÉGATIVES PAR UNE IMAGE.

- Debout ou assis
- Je commence par quelques respirations abdominales :
- J'expire par la bouche en creusant le ventre, puis j'inspire par le nez en gonflant le ventre. Je fais cette respiration trois fois.
- Je visite maintenant mon corps, en commençant par la tête, le visage, le cou, la nuque, les épaules, les bras, le thorax, le ventre, le dos, le bassin, les hanches, les jambes et enfin les pieds. À chaque partie, je m'arrête un moment pour envoyer le calme à un endroit où je sens de la tension.
- Après la visite de mon corps, j'imagine mes pensées sous la forme de nuages noirs et je décide de les chasser en envoyant mon souffle pour les repousser. À chaque expir, je vois les nuages noirs s'éloigner. Je fais cette respiration jusqu'à ce que je vois le ciel complètement dégagé, devenir bleu.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆