



# MON LIVRET DE RELAXATION



## COORDONNÉES

Centre Expert Pédiatrique du Psychotraumatisme (CE2P)

Centre Régional du Psychotraumatisme Pédiatrique PACA Corse

**LENVAL** – Hôpital Pédiatrique Universitaire  
Bâtiment Simone Veil  
67-69, Avenue de la Californie  
06200 NICE

Du Lundi au Vendredi – de 9h00 à 17h00

Pour prendre un rendez-vous :  
04 92 03 00 66 | [CE2P@hpu.lenval.com](mailto:CE2P@hpu.lenval.com)

En cas d'urgence, appelez le 15 avant de vous rendre  
aux urgences pédiatriques de Lenval



 **LENVAL**  
Agir pour l'enfance, pour le futur



  
**LENVAL**  
Agir pour l'enfance,  
pour le futur

  
+ Centre régional  
du psychotraumatisme  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur-Corse

# RESPIRATION VENTRALE

POUR T'AIDER, DEMANDE À UN ADULTE DE LE FAIRE AVEC TOI



## ÉTAPE 1

J'inspire profondément par le nez en gonflant le ventre

VENTRE GONFLÉ



## ÉTAPE 2

J'expire par la bouche en rentrant le ventre

VENTRE RENTRÉ

TU PEUX AUSSI T'ALLONGER ET METTRE UN COUSSIN, UNE PELUCHE OU UN DOUDOU SUR TON VENTRE



## RELAXATION DES BOUGIES

Tu peux imaginer que tes doigts sont des bougies d'anniversaire et qu'il faut toutes les éteindre en soufflant doucement dessus

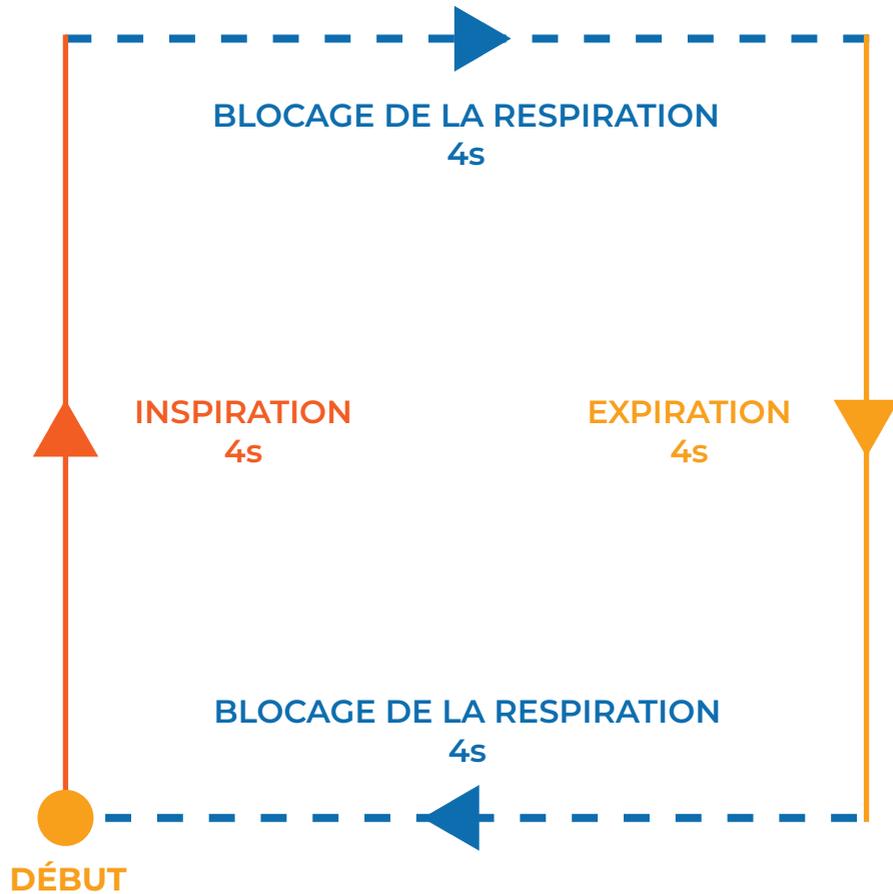


## RELAXATION DES BULLES



Prends ton tube à bulles de savon et souffle doucement dedans pour essayer de faire la plus grosse bulle que tu peux

# RESPIRATION CARRÉE



Tu peux mettre ton doigt sur le point du début et suivre le trajet en suivant les instructions et en le répétant 4 fois durant 3 ou 4 secondes



# RELAXATION MUSCULAIRE



*Pour l'adulte, vous pouvez lire ce texte avec une voix calme et lente.  
Faites de courtes pauses à chaque «...».*

- 1** Essaie de penser à ton pied gauche puis remonte lentement le long de la jambe en sentant un petit peu le pantalon... Les appuis au niveau des cuisses... jusqu'à arriver au début du pantalon... Maintenant tu peux lever la jambe et la tenir en hauteur jusqu'à ce que ça tire... Puis fais-la redescendre lentement... À présent, on va faire la même chose du côté droit.
- 2** Maintenant on fait pareil avec le bras en se concentrant d'abord sur la main gauche... en remontant jusqu'à l'épaule gauche... et en sentant tout ce qui se passe dans ce bras... On va relever le bras comme si on voulait toucher la lune en étirant bien... Et on le fait redescendre ensuite... Et on va faire pareil du côté droit.
- 3** Et enfin on va explorer ce qui se passe dans notre cou... au niveau de notre visage... au niveau des cheveux... et on va essayer maintenant de s'étirer et de se grandir...

# TECHNIQUE D'ANCRAGE 5-4-3-2-1



## 5 CHOSES

que tu peux voir, entendre et toucher

## 4 CHOSES

que tu peux voir, entendre et toucher

## 3 CHOSES

que tu peux voir, entendre et toucher

## 2 CHOSES

que tu peux voir, entendre et toucher

## 1 CHOSE

que tu peux voir, entendre et toucher

# TECHNIQUE D'ANCRAGE POUR LES PLUS PETITS



## TROUVE

3 choses **bleues** et 3 choses **rouges** que tu vois autour de toi



## DIS

3 choses que tu peux **entendre**



## TROUVE

3 matières différentes à **toucher**

# MON JOURNAL DE BORD

## CE QUE J'AI UTILISÉ :

- Respiration carrée
- Respiration ventrale
- Respiration des bougies
- Respiration des bulles
- Respiration musculaire

## QUAND JE L'AI UTILISÉ :

- Le soir
- Dans la journée
- Quand j'étais joyeux
- Quand j'étais triste
- Quand j'avais peur
- Quand j'étais en colère

# MES RESSENTIS



Dessine l'emoji qui correspond le plus à ton ressenti chaque jour

JOUR 1	NUIT 1	JOUR 2	NUIT 2	JOUR 3	NUIT 3
JOUR 4	NUIT 4	JOUR 5	NUIT 5	JOUR 6	NUIT 6
JOUR 7	NUIT 7	JOUR 8	NUIT 8	JOUR 9	NUIT 9

