



Aiorèse de Cambrai

## Fiche Bien-être BE4

Objectif  
de la  
ressource

Jeux pour renforcer la complicité avec son enfant et pour sécréter de l'ocytocine, l'hormone du bonheur.

contenu

Technique pour faire des massages avec son enfant : jeu du potager, la tête dans les nuages à l'aide d'un pinceau ou avec les mains.

ressources

### Jeu du potager

Mise en condition : Créer une ambiance propice à la détente, installer l'enfant sur un tapis, vous pouvez mettre une musique douce.

**Jeu : Transformer le dos de l'enfant en potager (avec un pinceau doux ou avec les mains)**

1. Je fais le tour du potager pour l'admirer (balade des doigts sur le dos)
2. Je laboure la terre (mains à plat et je les fais glisser en faisant un va et vient).
3. Je creuse des sillons (doigts écartés et j'appuie)
4. Je plante les graines (index/majeur, je tourne)
5. Je mets le terreau (doigts serrés, je ramène la terre au milieu)
6. Je plante les graines (le piano)
7. Je recouvre la terre (je malaxe)
8. Je réchauffe le potager (mains à plat et je glisse en faisant un va et vient).
9. Les plantes poussent (doigts écartés, puis doigts serrés et je monte)
10. C'est l'heure de la récolte (je tourne, je monte mon poignet, je tire)
11. Je remercie mon potager (faire glisser les deux mains en même temps dans le même sens)

**Jeu : La tête dans les nuages avec un pinceau doux ou avec les mains**

- ✓ Masser le cuir chevelu.
- ✓ Lisser le front de l'intérieur vers l'extérieur.
- ✓ Masser les tempes.
- ✓ Presser les sourcils.
- ✓ Contourner les pommettes.
- ✓ Glisser les mains le long des joues.
- ✓ Masser le cou les épaules les bras.

lien

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=94cbrmd2uWo>

