



Diocèse de Cambrai



## Fiche Bien-être BE 6

Objectif  
de la  
ressource

Apprendre à vivre l'instant présent, à vivre en pleine présence.  
Pour bien commencer la journée, pour réveiller le corps en douceur.  
Automassage sous forme de jeu.

contenu

Ce jeu s'appelle **la toilette énergétique**. Il se pratique seul...  
Papa ou maman ou un adulte pourra être le modèle et participer aussi !

ressources

Je me lave soigneusement les mains avec du savon avant de commencer le jeu au moins 20 secondes ! Je suis présent à chacun de mes gestes.

*Je suis debout les pieds légèrement écartés, je peux enlever mes chaussures pour être plus à l'aise.*

1. Je m'installe confortablement, je peux mettre une petite musique d'ambiance ou écouter les bruits de la nature.

<https://www.youtube.com/watch?v=gfVxTGfy-YI>

2. Je me frotte les mains l'une contre l'autre pour faire monter l'énergie.

3. Je me masse le visage.

4. Je me masse le cuir chevelu (la tête) avec le bout des doigts en faisant de petits cercles.

5. Je me masse le cou et la nuque.

6. Je masse mon épaule gauche puis mon épaule droite.

*Je relâche toutes les tensions... J'inspire profondément par le nez et je souffle lentement par le nez (je répète 3 fois). Je ressens toutes les sensations dans mon corps. Je peux les exprimer ou pas.*

7. Je me frotte à nouveau les mains.

8. Puis je masse mes poignets, mes avant-bras, mes bras,

9. Puis je masse la poitrine, le ventre, le dos, les flancs, les côtes, les reins.

*Je fais une pause : j'inspire par le nez et je souffle par le nez (je répète 3 fois) et j'accueille toutes les traces, je ressens toutes les sensations dans mon corps.*

*Je peux les exprimer ou pas.*

11. Puis je masse mon bassin, mes fesses, mes cuisses, mes jambes, mes chevilles, mes pieds.

*Je relâche toutes les tensions... J'inspire profondément par le nez et je souffle lentement par le nez (3 fois). Je ressens toutes les sensations dans mon corps.*

*Je peux les exprimer ou pas.*

**Et me voilà prêt(e) pour démarrer la journée !**

lien

<https://www.youtube.com/watch?v=gfVxTGfy-YI>