

## Exercices de relaxation (à faire après un exercice de respiration) :

### L'histoire de la petite fourmi :

On s'allonge ensemble sur un tapis. Pour aider l'enfant, racontez à voix haute l'histoire de la petite fourmi. Parlez lentement en insistant sur les détails. Vous pouvez en rajouter.

« Il était une fois une fourmi perdue dans le jardin qui grimpe sur le gros orteil du pied puis continue sur le second orteil, tombe et remonte sur l'autre doigt du pied (et on continue comme cela pour l'autre pied).

La fourmi trouve enfin la cheville et elle peut de nouveau avancer.

Elle avance sur la jambe et court entre les poils.

Elle escalade le genou et avance encore le long de la cuisse puis se faufile le long de la hanche.

On continue avec le ventre, les bras, le cou, la figure, les cheveux...et hop ! La fourmi tombe une fois arrivée sur le sommet de la tête et poursuit sa route après cette aventure. »

Pour les exercices suivants, proposez à votre enfant de s'installer confortablement (assis ou allongé), les mains posées sur le ventre ou le long du corps, les yeux fermés.

Invitez le à prendre 3 grandes inspirations : il faut inspirer par le nez, retenir sa respiration 2 secondes et souffler par la bouche un filet d'air le plus longtemps possible. Lisez ensuite le texte choisi d'une voix douce et calme en marquant un temps de pause là où sont les pointillés. Si votre enfant ouvre les yeux, remue ou parle pendant la balade imaginaire, posez votre main sur son bras et réinvitez-le à porter son attention sur le texte.

A la fin de l'histoire, demandez-lui de prendre à nouveau 3 grandes inspirations et de s'étirer doucement comme un chat.

### Les devoirs

*Ferme les yeux et imagine ce que je vais te raconter...*

*Tu habites une maison dans les nuages... une maison toute ronde, toute rigolote... Elle est entourée de gros nuages blancs, moelleux et rebondissants...*

*Tu gambades sur ces nuages... tu sautilles de l'un à l'autre... tu fais des roulades aussi... puis tu t'allonges les bras écartés... dans un nuage tendre et accueillant...*

*Tout à coup, un autre petit nuage rigolo passe au-dessus de toi, en se transformant en cahier... puis en crayon... puis en trousse... Tu sais alors qu'il est temps pour toi d'aller faire ton travail...*

*Tu choisis un petit nuage bien rond, bien moelleux, et tu t'y installes pour y faire ton bureau... Avec tes mains, tu pétris le nuage pour former une petite chaise... puis un bureau... et tu t'y installes confortablement... Ton bureau est très agréable... il flotte dans les airs...*

*N'hésite pas à le remodeler pour qu'il soit exactement comme tu as envie qu'il soit... agréable... confortable... et rigolo !*

*Une fois bien en place sur ton bureau nuage... tu fais apparaître ton cartable... Il s'ouvre tout seul... et tes cahiers, tes livres, ta trousse et ta règle se mettent à flotter à côté de toi...*

*Tu attrapes ta trousse et tu la places devant toi... Tu poses ensuite ta règle juste en dessous... ton agenda sur le côté... et les cahiers et livres dont tu as besoin de l'autre côté...*

*Avant de commencer ton travail, tu positionnes ton dos droit comme un arbre... tes fesses bien à plat sur la chaise moelleuse... et tes pieds à plat sur le nuage... ou peut-être as-tu besoin de t'asseoir différemment?... Installe-toi comme tu préfères... Choisis ce qui est le plus confortable pour toi...*

*Tu regardes ensuite tes bras et tu les poses sur ton bureau nuage... juste comme il faut pour avoir les épaules au même niveau... Une de tes mains est à plat... l'autre tient un stylo...*

*Tu commences alors ton travail... Tu fais bien attention à la présentation de ton exercice... en soulignant... en sautant une ligne si besoin... Tu t'appliques pour que l'exercice soit bien présenté... et que ton écriture soit jolie...*

*Tu te rappelles que toutes les lettres se posent sur la ligne et s'accrochent à un interligne... au premier interligne pour les petites lettres... au deuxième interligne pour le « t » et le « d »... et au troisième pour les autres lettres qui montent comme le « b » ou le « l » par exemple... Certaines lettres plongent vers le bas et s'accrochent au deuxième interligne, comme le « g », le « p » ou le « j »...*

*Tu te rappelles aussi que les lettres rondes sont bien gonflées, avec de l'air à l'intérieur... comme un joli nuage... et que toutes les lettres se donnent la main au sein d'un même mot...*

*Lorsque ton exercice est fini... tu en commences un autre... ou tu apprends une leçon... comme tu veux...*

*C'est très agréable de faire ses devoirs sur ce bureau nuage tout moelleux... dans les airs...*

*Lorsque tu as fini ton travail... tu remets tous les crayons dans ta trousse... puis tu fais voler tes affaires une par une jusqu'à ton cartable... sans rien oublier... Tes cahiers et livres en premier... puis ta trousse... ensuite ta règle... et enfin ton agenda ou cahier de texte... Une fois que tout est bien rangé... tu refermes ton cartable... et tu le fais disparaître...*

*Tu pars alors jouer... et retrouver tes amis pour une grande partie de chat nuage !...*



## Les 3 vœux dans le désert

Ferme les yeux et imagine ce que je vais te raconter... Tu es dans un désert... c'est le soir... il fait bon... tu es en vacances avec ta famille... et peut-être même des amis...

Vous passez une nuit dans le désert... assis autour d'un feu... L'ambiance est agréable... tout le monde rit... Peut-être que vous mangez des Chamallows qui chauffent au-dessus du feu, au bout d'un bâton, ou un morceau de gâteau...

Vous allez dormir à la belle étoile... Tu pars te brosser les dents... C'est assez rigolo, car tu es dehors avec des dunes de sable tout autour de toi... une brosse à dents et une petite bouteille d'eau à la main... Puis tu ranges tes affaires... et tu vas t'allonger confortablement dans un sac de couchage...

Tu te sens fatigué mais heureux de cette soirée particulière... Il n'y a aucun bruit autour de vous... La lune éclaire les dunes...

Allongé sur le sol, tu regardes les étoiles... le ciel est couleur bleu nuit avec des centaines d'étoiles... très brillantes...

On t'explique que c'est un soir particulier... avec beaucoup d'étoiles filantes... Tu décides alors de faire 3 vœux... que tu donneras à ces étoiles de passage dans ce beau ciel de nuit...

Tu penses à un premier vœu... une grande envie qui se loge à l'intérieur de toi...

Lorsque tu l'as trouvé, tu le mets au creux de tes mains... en l'imaginant comme une petite bulle que tu tiens à bout de bras... Puis tu attends qu'une étoile filante passe et emporte ce vœu avec elle...

Tu regardes ce magnifique ciel étoilé... et hop... une étoile filante passe et emporte ton souhait dans le ciel... pour t'aider à le réaliser...

Tu penses ensuite à un deuxième souhait... Lorsque tu l'as trouvé, tu le tiens dans une petite bulle au creux de tes mains, les bras tendus... et hop, une deuxième étoile filante passe... et emporte ce deuxième vœu avec elle...

Le ciel brille de mille feux avec toutes ces étoiles... Tu te sens vraiment bien...

Tu choisis ensuite un troisième et dernier vœu... que tu places dans cette petite bulle au creux de tes mains... Une étoile filante passe et emporte ce dernier vœu avec elle... laissant même une jolie trace poudrée dans le ciel...

Tu es allongé sur le sol... les bras écartés sur les côtés... Tu te sens merveilleusement bien... entouré des gens que tu aimes... dans un endroit magique, vraiment magnifique...

Tu repenses à ces 3 vœux qui sont partis dans l'Univers...

Alors... tout en les portant encore dans ton cœur... tu vas prendre 3 grandes respirations... puis ouvrir les yeux...

## Le village dans les nuages

Ferme les yeux et imagine l'histoire que je vais te raconter.

Tu es devant chez toi... à regarder le ciel... et tu découvres un petit nuage qui semble s'approcher...

En effet, il descend doucement et vient se poser à côté de toi...

Le nuage est tout moelleux... Il se colle à toi comme s'il souhaitait que tu montes dessus...

Alors tu montes délicatement et tu sens le nuage reprendre un peu de hauteur..

Il t'emmène dans le ciel...

Vous vous élevez de plus en plus haut... Jusqu'à atteindre un petit village dans les nuages...

Arrivés à destination, il te dépose...

Ton pied se pose sur ce sol nuageux et il s'enfonce tout doucement...

C'est très étrange de marcher sur un sol constitué de nuages... À chaque pas, ton corps s'enfonce doucement... et lorsque tu relèves ta jambe... elle rebondit un peu...

Tu ne peux pas aller très vite... car tu t'enfonces et tu rebondis à chaque pas...

Alors tu marches tranquillement... Tu prends même du plaisir à sentir chaque rebond... Tu t'aides de tes bras aussi... comme un équilibriste...

Puis tu vois un grand champ de nuages devant toi... Les nuages sont plus épais...

Cette fois... tu peux prendre ton élan pour courir dans ce champ...

Tes pas s'enfoncent encore un peu plus... et tu rebondis beaucoup plus haut...

Tu rebondis de plus en plus loin... de plus en plus haut... avec tes bras sur les côtés comme un équilibriste...



*C'est très rigolo... On dirait un trampoline...*

*Tu peux même sauter les pieds joints... vers l'avant... vers l'arrière... sur un côté... ou de l'autre côté... Tu peux aussi sauter en tournant sur toi-même...*

*Tous ces bonds t'ont un peu fatigué... Alors tu t'allonges tranquillement... sur ces nuages épais... avec les bras et les jambes écartés... Tu t'enfonces tout doucement...*

*Tu sens le nuage passer entre tes jambes... entre tes bras et sur ta tête... c'est très agréable...*

*C'est comme si tu étais allongé dans une grande boîte de coton...*

*Puis tu décides de te balader dans ce village... Tu regardes les vitrines des magasins... et tu découvres des magasins rigolos... avec des parapluies de toutes les couleurs... des bonbons de toutes les formes... des gâteaux immenses...*

*Ce village est vraiment merveilleux...*

*Il est temps maintenant de rentrer chez toi...*

*Le petit nuage vient te chercher... Tu t'installes dessus... et il te raccompagne jusqu'à ta chambre...*

*N'hésite pas à repartir dans ce joli village par les rêves ou les pensées dès que tu en auras envie... Tu pourras ainsi à nouveau bondir sur les nuages... Courir... Sauter... Rouler dans le champ... ou te promener dans le village...*





## La magie du papillon

Ferme les yeux...

Imagine-toi en papillon...

Un papillon posé sur une fleur... qui se réveille d'une petite sieste...

Tu te réveilles tranquillement... en ouvrant une aile... puis l'autre... Tu bats des ailes tout doucement pour les mettre en mouvement... Tu regardes autour de

L'air est très agréable... Tu as envie d'en profiter...

Tu te lances dans le ciel... et fais un tour dans le jardin...

Tu glisses au-dessus des fleurs et tu sens leur parfum... C'est très agréable...

Soudain, tu aperçois une petite coccinelle coincée sous une branche, tombée sur le sol...

Tu virevoltes au-dessus d'elle... et en frottant tes ailes l'une contre l'autre... tu fais tomber une jolie poudre argentée...

C'est une poudre magique... une poudre de chance... qui aide ceux qui en ont besoin...

Grâce à cette poudre, la coccinelle devient beaucoup plus forte... et réussit à se libérer...

Tu te sens heureux d'avoir aidé cette coccinelle...

Tu continues ton chemin... Tu glisses dans les airs... Tu agites tes ailes... Tu rencontres d'autres papillons...

Tu t'approches maintenant de plusieurs enfants... Deux d'entre eux semblent en colère et se disputent... Alors tu fais une petite ronde au-dessus d'eux... Tu déposes de la poudre argentée sur ces deux enfants... Puis tu les vois sourire... se réconcilier...

Avec ta petite poudre, tu as apporté du bonheur et de la joie dans leur cœur...

Alors tu poursuis ton chemin... Tu te sens léger, heureux et merveilleux...

Tu voles dans les airs... Tu rejoins tes amis papillons...

Tu sais maintenant que tu pourras utiliser tes ailes pour déposer ta poudre magique... dès que tu en auras besoin... afin d'apporter un peu plus d'amour et de chance autour de toi...

