

# L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE



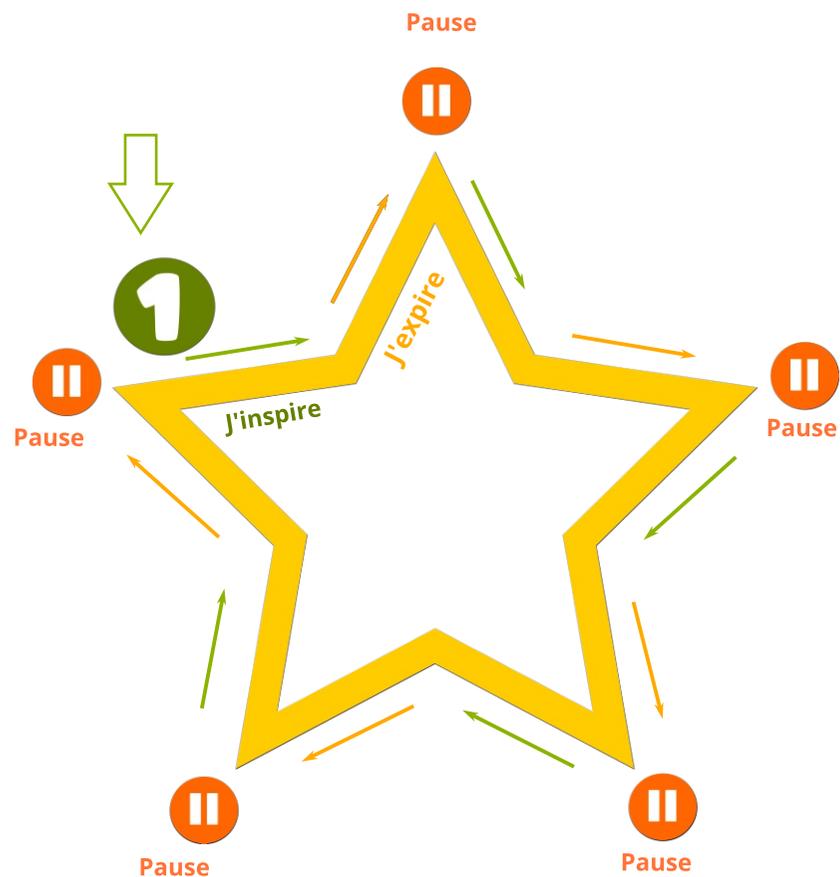
# LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF



- Ferme les mains sans les serrer devant ton ventre comme si tu tenais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en imaginant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.

- Tiens-toi en position assise et imagine un ascenseur qui va monter et descendre.
- Place tes mains fermées sur le nombril.
- Inspire en te relevant et en soulevant lentement tes épaules, de façon à ce que les épaules touchent presque tes oreilles. Tes bras suivent le mouvement.
- Souffle doucement en t'asseyant et en redescendant tes épaules : tes mains redescendent jusque devant ton nombril.
- De la position assise à la position debout, ton corps et tes bras montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence trois fois ou plus si tu en as besoin.

# L'ÉTOILE DE LA RESPIRATION



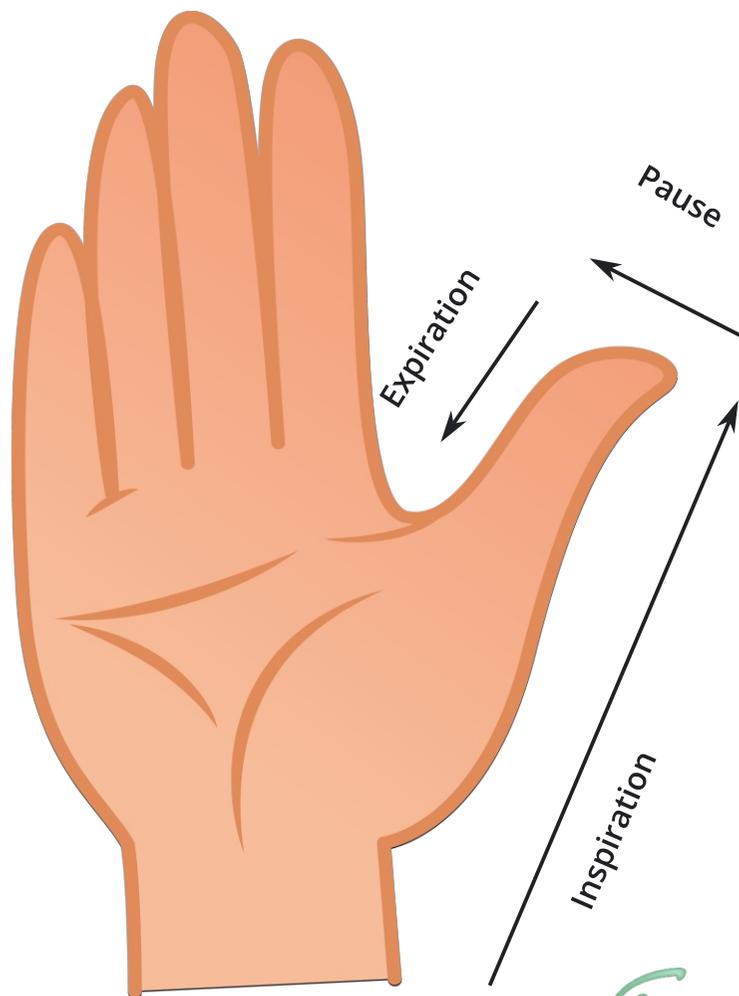
# LE MOULIN À VENT APAISANT



- Imagine un petit moulin à vent dans ta main
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.

- Commence à la branche de l'étoile surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt en suivant le sens des flèches.
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours en suivant avec le doigt.
- Fais une pause en laissant le doigt sur le bouton "pause".
- Compte jusqu'à deux ou trois puis repars pour un nouveau cycle inspiration/expiration/pause.

# JE RESPIRE AVEC LA MAIN



# LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER



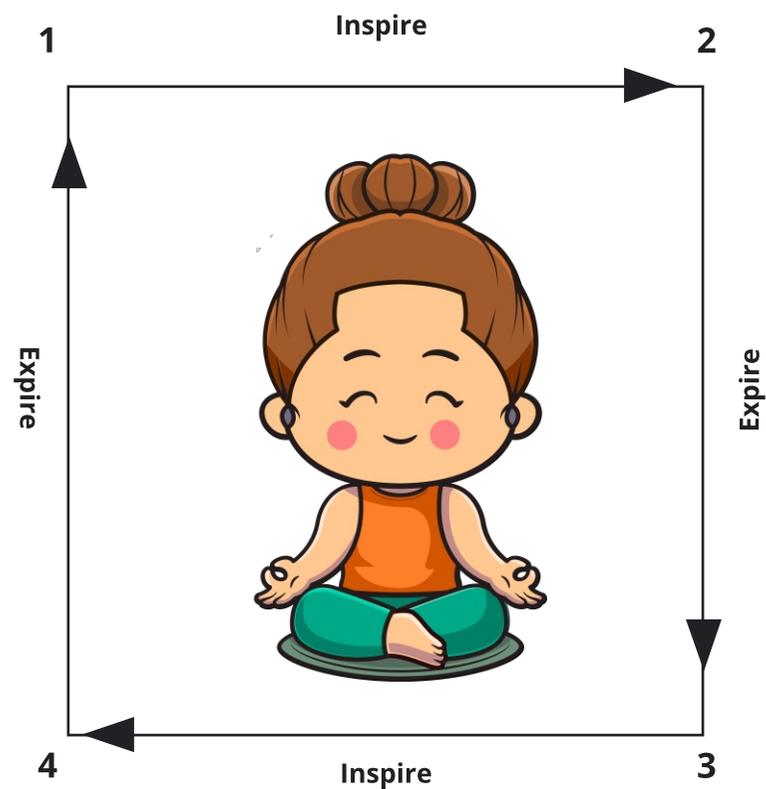
- Tends la main à plat devant ton visage.
- Imagine que ta main est un gâteau d'anniversaire. Il reste une seule bougie allumée sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement pour la faire bouger sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu veux, par exemple le nombre qui correspond à ton âge.

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.
- Recommence trois fois.

# LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION



# LE CARRÉ DU CALME



- Dessine un carré en numérotant chaque coin de 1 à 4. Inspire et expire en suivant les côtés avec le doigt et fait une pause à chaque coin.
- De 1 à 2 inspire
- Pause (légère) sur 2
- Expire de 2 à 3
- Pause plus longue sur 3
- Inspire de 3 à 4
- Pause (légère) sur 4
- Expire de 4 à 1
- Pause plus longue sur 1
- Refaire l'exercice plusieurs fois calmement.

- Mets tes mains au niveau du cœur, croisées pour former un papillon.
- Croise les pouces.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes, tes mains s'écartent, les doigts sont en extension vers l'extérieur.
- A l'expiration, souffle pendant que les mains reviennent en place au niveau du cœur, comme si le papillon fermait ses ailes. Les doigts se relâchent, comme si le papillon se déposait lentement sur toi.
- Recommence plusieurs fois.

# L'ARBRE DANS LE VENT



## Petit jeu de cartes de respiration

Revisité par Marie-Hélène André (FFEDD)

### Petit mode d'emploi

Ces petits exercices permettent aux enfants (et à nous-mêmes) de nous recentrer, de libérer les tensions, de nous relaxer, de renforcer la concentration et de booster l'énergie positive. Ils peuvent servir de rituel avant la réalisation des devoirs.

### Exemples d'animations

- Faire tirer une carte par un enfant (au hasard, dessin caché), il la lit (éventuellement avec l'aide de l'animateur), le groupe réalise le petit exercice.
- Citer les thèmes : main, anniversaire, étoile ... Le groupe/l'enfant choisit un thème, l'animateur lit la carte. Tout le monde réalise l'exercice.
- Distribuer une carte pour deux enfants. Découverte de l'exercice par deux. Le duo d'enfants explique ensuite l'exercice au groupe.
- Une fois les animations connues, les enfants peuvent les pratiquer seuls. Chacun choisira le petit exercice qui lui convient le mieux.



*La posture de l'arbre aide à se calmer quand on est énervé ou excité.*

- Tu es debout comme un arbre bien planté impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.
- Le vent se met à souffler, souffler...Tes branches (bras) balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.
- Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais le tronc, lui, reste bien planté.
- Le vent commence à se calmer...Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant...Puis le vent recommence à souffler.
- Tu recommences tout trois fois.