



Retour au calme avec «Je berce mon doudou»

Version pour les petits

Objectif : amener son enfant au calme et l'aider à s'endormir

Pour cet exercice, votre enfant doit être allongé sur le dos dans son lit.

Et, avec vos propres mots, racontez-lui l'histoire suivante : Doudou a très sommeil mais il n'arrive pas à s'endormir.

Doudou a besoin d'être bercé pour se sentir calme.

Et si Doudou trouve le calme, il trouvera aussi le sommeil.

Expliquez à votre enfant qu'à l'aide de son ventre, il va berce son doudou pour qu'il se sente bien, calme et s'endorme.

Demandez-lui de poser son doudou sur son ventre

Pour berce son doudou, expliquez à votre enfant que lui même doit être calme.

Proposez à votre enfant d'observer son ventre qui monte et qui descend au rythme de sa respiration.

Vous pouvez agrémente l'exercice d'une berceuse une fois que l'exercice a été bien compris

Votre enfant va être bercé par sa propre respiration et sans nul doute possible s'endormira avant son doudou...

Version pour les plus grands

Objectif : amener son enfant au calme et à la tranquillité

Trouvez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé-e.

Vérifiez que votre téléphone est éteint ou en mode silencieux.

Évitez le mode vibreur car son bruit est suffisant pour perturber l'exercice.

Assurez-vous que votre enfant est habillé d'une tenue confortable et souple car cet exercice de retour au calme est basé sur la respiration.

Prenez le temps d'expliquer à votre enfant pourquoi vous proposez cette séance et quels bienfaits il ou elle en tirera.

Demandez à votre enfant de s'allonger sur le dos. Vérifiez auprès de votre enfant que sa posture est confortable.

Invitez-le, invitez-la à poser ses mains sur son ventre et de constater que celui-ci monte et descend au rythme de sa respiration.

Puis demandez à votre enfant de prendre 3 profondes respirations et de constater que son ventre monte encore plus haut.

Vous pouvez donner des images : l'image d'un ballon qui se dégonfle ou se dégonfle; l'image d'une mer calme avec des petites vagues qui montent et qui descendent... Ou toute image qui vous inspire.

Demandez à votre enfant de poser son jouet sur son ventre puis d'allonger ses mains le long du corps.

Puis invitez-le, invitez-la à faire monter et descendre son jouet au rythme de sa respiration.

Faites lui constater que plus sa respiration est calme et profonde, plus son jouet monte haut.

Laissez-lui un peu de temps pour se reposer et pour ressentir l'effet que cet exercice a produit en lui, en elle.

Félicitez-le, félicitez-la. Pour finir, demandez à votre enfant comment il ou elle se sent à présent.

Autres ressources zen pour retrouver le calme : la main caressée et le mouchoir