



## Retour au calme avec «le petit mouchoir»

### *Objectif : à l'aide du mouchoir, aider son enfant à retrouver le calme*

Assurez-vous d'avoir un mouchoir en papier propre pour l'exercice.

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'asseoir en tailleur. Vérifiez auprès de votre enfant que la posture est confortable.

Invitez-le, invitez-la à prendre le mouchoir en papier par deux bouts et de le mettre devant sa bouche.

Demandez-lui de souffler **très fort** dans le mouchoir. Invitez-le à regarder le mouchoir s'éloigner de son visage, à observer comment il bouge.

De souffler **fort** dans le mouchoir, de le regarder s'éloigner de son visage, d'observer comment il bouge.

De souffler **doucement** dans le mouchoir, de le regarder s'éloigner de son visage, d'observer comment il bouge.

De souffler **très doucement** dans le mouchoir, de le regarder s'éloigner de son visage, d'observer comment il bouge.

Demandez à votre enfant de prendre conscience que sa respiration peut changer de rythme et d'intensité.

Puis invitez-le, invitez-la à poser son mouchoir et à reprendre une respiration naturelle. Laissez-lui un peu de temps pour se reposer et pour ressentir l'effet que le souffle a produit en lui, en elle.

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



*Souffler de plus en plus doucement dans le mouchoir*

*Autre ressource zen pour retrouver le calme : «le petit mouchoir» et «je berce mon doudou»*