

Harabesque

Relaxation ludique pour les enfants



L'histoire des 3 petits cochons

Objectif : apprendre à son enfant à prendre conscience de l'intensité de sa respiration grâce à l'histoire revisitée des trois petits cochons

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

Vérifiez que votre téléphone est éteint ou en mode silencieux. Evitez 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.

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 et de s'installer confortablement.

Vérifiez auprès de votre enfant que la posture est confortable.

Installez-vous à votre tour puis commencez l'histoire :

« Je vais te raconter l'histoire des 3 petits cochons.

Les 3 petits cochons vivaient heureux en famille, jusqu'au jour où ils partirent chacun de leur côté pour se construire une maison.

Le premier petit cochon acheta une botte de paille pour construire sa maison en paille. Le second s'installa un peu plus loin et choisit de bâtir sa maison avec des brindilles de bois. Et le troisième petit cochon trouva des briques pour construire sa maison.

Les trois petits cochons travaillèrent durant plusieurs jours pour construire leurs maisons puis ils s'installèrent, chacun chez lui.

Un jour, un loup passant par-là, aperçut les 3 maisons des petits cochons.

- Humm, comme ces 3 petits cochons doivent être tendres ! Lequel vais-je pouvoir manger en premier ? ... Et si je commençais par le petit cochon dans la maison de paille !!!!



Toc toc toc, fit le loup en toquant à la porte de la maison de paille.

- Petit cochon, laisse-moi entrer !!

- Non, non, par le poil de mon menton, lui répondit le petit cochon

- Très bien, alors je vais prendre une légère respiration, je vais souffler doucement par la bouche et ta maison de paille s'envolera !!!

Le loup prit une profonde inspiration, retint l'air un bref instant et souffla très doucement sur la maison. Et la maison de paille s'envola ».

Interrompez l'histoire et proposez à votre enfant de fermer les yeux et d'imaginer la maison de paille.

Puis invitez-le, invitez-la à prendre une profonde inspiration par le nez puis à souffler par la bouche, doucement, lentement sur sa maison de paille imaginaire.

Observez les mouvements respiratoires de votre enfant, plus particulièrement son ventre : il se gonfle à l'inspir, il se dégonfle à l'expir. Proposez-lui de recommencer deux autres fois pour vous assurer que votre enfant a bien réalisé son exercice de respiration.

Demandez-lui de rouvrir les yeux, félicitez-le, félicitez-la et poursuivez l'histoire.

« - *Au secours*, cria le petit cochon qui se mit à courir jusqu'à la maison de bois de son frère.
Vite, ils s'enferment tous les deux dans la maison de bois.
Le loup arrive devant la maison de bois.



Toc toc toc, fit le loup en toquant à la porte de la maison de bois.

- *Petits cochons, laissez-moi entrer !!*

- *Non, non, par le poil de notre menton, lui répondirent les 2 petits cochons*

- *Très bien, alors je vais prendre une plus grande respiration, je vais souffler fort par la bouche et la maison de bois s'envolera !!!*

Le loup prit une profonde inspiration, retint l'air un bref instant et souffla fort sur la maison. Et la maison de bois s'envola ».

Interrompez l'histoire et proposez à votre enfant de fermer les yeux et d'imaginer la maison de bois.

Puis invitez-le, invitez-la à prendre une profonde inspiration par le nez puis à souffler plus fort par la bouche, mais le plus longtemps possible sur sa maison de bois imaginaire.

Observez les mouvements respiratoires de votre enfant, plus particulièrement son ventre : il se gonfle à l'inspir, il se dégonfle à l'expir. Proposez-lui de recommencer deux autres fois pour vous assurer que votre enfant a bien réalisé son exercice de respiration.

Demandez-lui de rouvrir les yeux, félicitez-le, félicitez-la et terminez l'histoire.

« - *Au secours*, crièrent les 2 petits cochons qui se mirent à courir jusqu'à la maison de brique de leur frère.
Vite, ils s'enferment tous les trois dans la maison de brique.

Le loup arrive devant la maison de brique.



Toc toc toc, fit le loup en toquant à la porte la maison en briques.

- *Petits cochons, laissez-moi entrer !!*

- *Non, non, par le poil de notre menton, lui répondirent les 3 petits cochons*

- *Très bien, alors je vais prendre une gigantesque respiration, je vais souffler très très fort par la bouche et la maison en briques s'envolera !!!*

Le loup prit une profonde inspiration, retint l'air un bref instant et souffla très très fort sur la maison. Mais la maison de bois ne s'envola pas ».

Proposez à votre enfant de fermer les yeux et d'imaginer la maison de brique.

Puis invitez-le, invitez-la à prendre une profonde inspiration par le nez puis à souffler très très fort par la bouche, mais le plus longtemps possible sur sa maison de brique imaginaire.

Continuez à observer les mouvements respiratoires de votre enfant. Proposez-lui de recommencer deux autres fois pour vous assurer que votre enfant a bien réalisé son exercice de respiration.

Demandez-lui d'ouvrir doucement ses yeux.

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

Cette revisite a été imaginée par Virginie RAULT, sophro relaxologue à SAINT LYS