

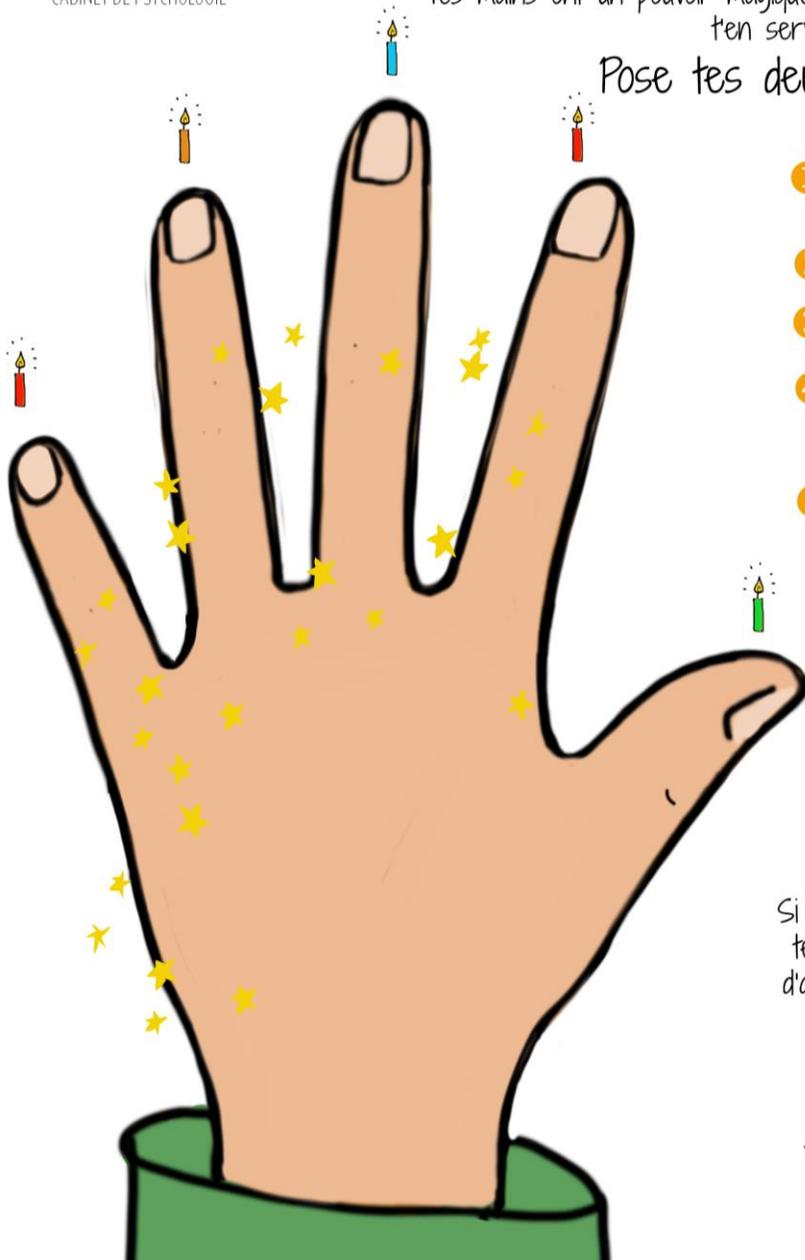


RELAXATION GRACE A TES MAINS



Tes mains ont un pouvoir magique qui te permet de faire circuler de l'énergie dans ton corps. Tu vas pouvoir t'en servir pour te libérer d'une colère ou d'une frustration.

Pose tes deux mains sur les modèles de cette feuille.



- 1 Souviens-toi de la règle : la violence physique ou verbale n'est jamais une solution.
- 2 Inspire fort en comptant jusqu'à 3
- 3 Expire fort en comptant jusqu'à 3
- 4 Pense à quelque chose qui te rend joyeux, ou à une solution, ou chante une chanson à voix haute ou dans ta tête.
- 5 As-tu besoin d'un câlin ?
D'en parler avec un adulte ?
D'être félicité d'avoir réussi tout seul
à te calmer grâce à tes mains ?



Si tu es plus petit, tu peux imaginer que tes doigts sont les bougies d'un gâteau d'anniversaire, et tu souffles sur chaque doigt doucement, l'un après l'autre.
Fais ça pour tes 10 doigts.

