RESPIRER EN JOUANT

des souffles pour se calmer

Quand on respire lentement, le corps comprend qu'il peut se calmer. Voici des jeux de respiration à faire seul·e ou avec un adulte, assis·e ou allongé·e. On ne force jamais : on respire doucement.

La fleur et la bougie



Je sens une fleur par le nez… puis je souffle tout doucement sur une bougie, par la bouche, pour faire danser la flamme sans l'éteindre. 5 fois.

Le ballon



Je pose ma peluche sur mon ventre. Quand j'inspire, mon ventre se gonfle comme un ballon et la peluche monte. Quand je souffle, elle redescend.

La main



J'écarte les doigts d'une main. Avec l'index de l'autre main, je monte le long de chaque doigt en inspirant, et je redescends en soufflant. Cinq doigts, cinq respirations.

Le nuage gris



S'il y a un nuage gris en moi, je l'imagine devant moi. J'inspire par le nez, et je souffle longtemps par la bouche pour l'aider à avancer dans le ciel, jusqu'à ce qu'il s'éloigne.

Le souffle du dragon



Quand je suis en colère : j'inspire par le nez, et je souffle fort par la bouche, comme un dragon qui crache du feu. 3 fois, puis je reviens au souffle doux de la bougie.

Avec ma voix

L'audio guidé « Le souffle magique » accompagne cette fiche : scanne le QR code pour l'écouter.

À savoir

- Ces jeux marchent mieux s'ils sont pratiqués quand tout va bien, pas seulement dans les moments difficiles.
- Si respirer devient désagréable, on s'arrête et on respire normalement.

Mon jeu préféré

.....

.....

Mon souffle est toujours avec moi, partout où je vais.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr