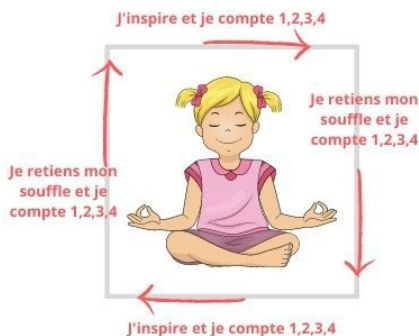


RESPI'ROUTINES

Démarrer ou finir la journée par un exercice de respiration est un excellent moyen d'évacuer le stress et de revenir ici et maintenant. Lorsque les enfants apprennent à contrôler leur respiration, ils pourront utiliser cette ressource pour prévenir ou calmer un état d'excitation ou des émotions débordantes. En solo, à deux, en famille ou en classe, la Respi'routine est une clé pour le bien-être de tous, petits et grands !

LA RESPIRATION CARREE



C'est une respiration en 4 temps :

- Inspirer par le nez en comptant jusqu'à 4,
- Bloquer ses poumons pleins en comptant jusqu'à 4,
- Expirer par la bouche en comptant jusqu'à 4,
- Bloquer ses poumons vides en comptant jusqu'à 4.

Répéter l'exercice 4 fois !

L'enfant peut dessiner un carré avec la main ou vous pouvez lui visualiser un carré sur une feuille.

LA RESPIRATION DE LA MAIN



Cet exercice permet de visualiser sa respiration grâce au contournement des doigts de la main : avec l'index de la main droite, contourner le pouce de la main gauche.

En remontant le côté droit du pouce, inspirer. Marquer une pause au sommet du pouce, conformément à la respiration, puis expirer en longeant le côté gauche. Marquer une nouvelle pause, puis remonter l'index gauche en inspirant, et ainsi de suite.

Cinq respirations coordonnées à des mouvements contrôlés qui pourront aider l'enfant à se calmer

RESPIRATION DUO "MAIN DANS LA MAIN"



Cet exercice est parfaitement adapté pour apaiser les peurs ou les inquiétudes de l'enfant. S'asseoir à côté ou en face à face.

L'adulte prend la main de l'enfant en respirant avec lui. Le guidage de l'adulte s'effectue par une douce pression sur la (ou les) main(s) :

- Inspirer par le nez lorsque l'adulte serre doucement la main
- Souffler par la bouche lorsque l'adulte relâche la main.

Recommencer jusqu'à ce que l'enfant soit apaisé.

LA RESPIRATION DU VENTRE



En position assise ou allongée.

Poser la main sur le ventre, inspirer par le nez et sentir le ventre qui se gonfle comme un ballon. Expirer par la bouche et sentir le ventre qui se dégonfle.

Répéter 5 fois.