



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 12 : Respirer pour se calmer

Mon enfant apprend à utiliser la respiration pour se calmer particulièrement lorsqu'il est en colère.

- Le parent montre lui-même comment avoir recours à la respiration pour se calmer. Il dit à son enfant ce qu'il fait pour lui permettre de prendre conscience de ce moyen : « Je suis fâché, alors je m'assoie et je respire. Je veux me calmer. Je ne veux pas crier ni m'exciter. Je respire. Je me sens mieux maintenant. »
- Le parent invite l'enfant à se calmer avant le repas. Il lui explique que lorsqu'on respire, c'est comme un petit ballon qui se gonfle quand l'air entre, et se dégonfle quand il sort. Il invite son enfant à placer les bras comme s'ils tenaient un ballon devant eux au niveau du thorax. En ouvrant les mains, on prend une grande respiration pour gonfler le petit ballon, on garde l'air, puis doucement en rapprochant les mains on dégonfle le petit ballon. À faire à trois reprises.
- Aidez l'enfant à voir venir une colère naissante : « Tes poings sont fermés, tes yeux sont fâchés. J'ai l'impression que ton lion veut se réveiller. Viens, on va souffler sur la colère du lion. »*