

ATELIER

12 Respirer pour se calmer

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* m'a montré un truc magique pour se calmer quand on est en colère. C'est la magie du Papillon. En battant doucement des ailes et en respirant lentement comme le Papillon. Même Maxou, l'ami de *Brindami* s'est calmé. Ouf! Une chance parce qu'il avait envie de frapper Grisou qui lui avait lancé le ballon sur la tête par accident. Regardez sur la photo, c'est le papillon qui me fait penser que si je respire lentement cela m'aidera à me calmer. J'aimerais bien que vous suspendiez le papillon doux à la maison afin que je puisse souffler dessus pour me calmer. Quand je le vois bouger doucement, je sais que je respire bien. Et si vous me félicitez lorsque je me sers du papillon, je deviendrai un expert de la relaxation.

