



# DEVELOPPER L'INTERIORITE DE L'ENFANT



S'installer  
confortablement



Se taire  
faire silence

Poser les mains sur son ventre et  
respirer profondément

RETROUVER  
LE CALME  
EN SOI :  
SE POSER

# REALISER DES PETITS EXERCICES DE RESPIRATION



Choisir une proposition parmi les 3 suivantes

# LE GATEAU D'ANNIVERSAIRE

L'enfant imagine qu'il a un gâteau d'anniversaire dans la main qu'il pose à plat devant lui en l'air.

Il y a une bougie sur ce gâteau.

-L'enfant prend une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.

L'expiration étant prolongée, cet exercice a un effet relaxant.

-L'enfant peut recommencer autant de fois qu'il a de bougies à souffler selon leur âge.



# LE PAPILLON

**L' enfant met les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration.**

**-A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent).**

**-A l'expiration, l'enfant souffle et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.**

**Le mouvement des mains doit bien monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.**

**Une dizaine de respirations, soit 2 minutes, sont efficaces pour un retour au calme.**



# LE PISSENLIT

L'enfant imagine qu'il tient par la tige un pissenlit.

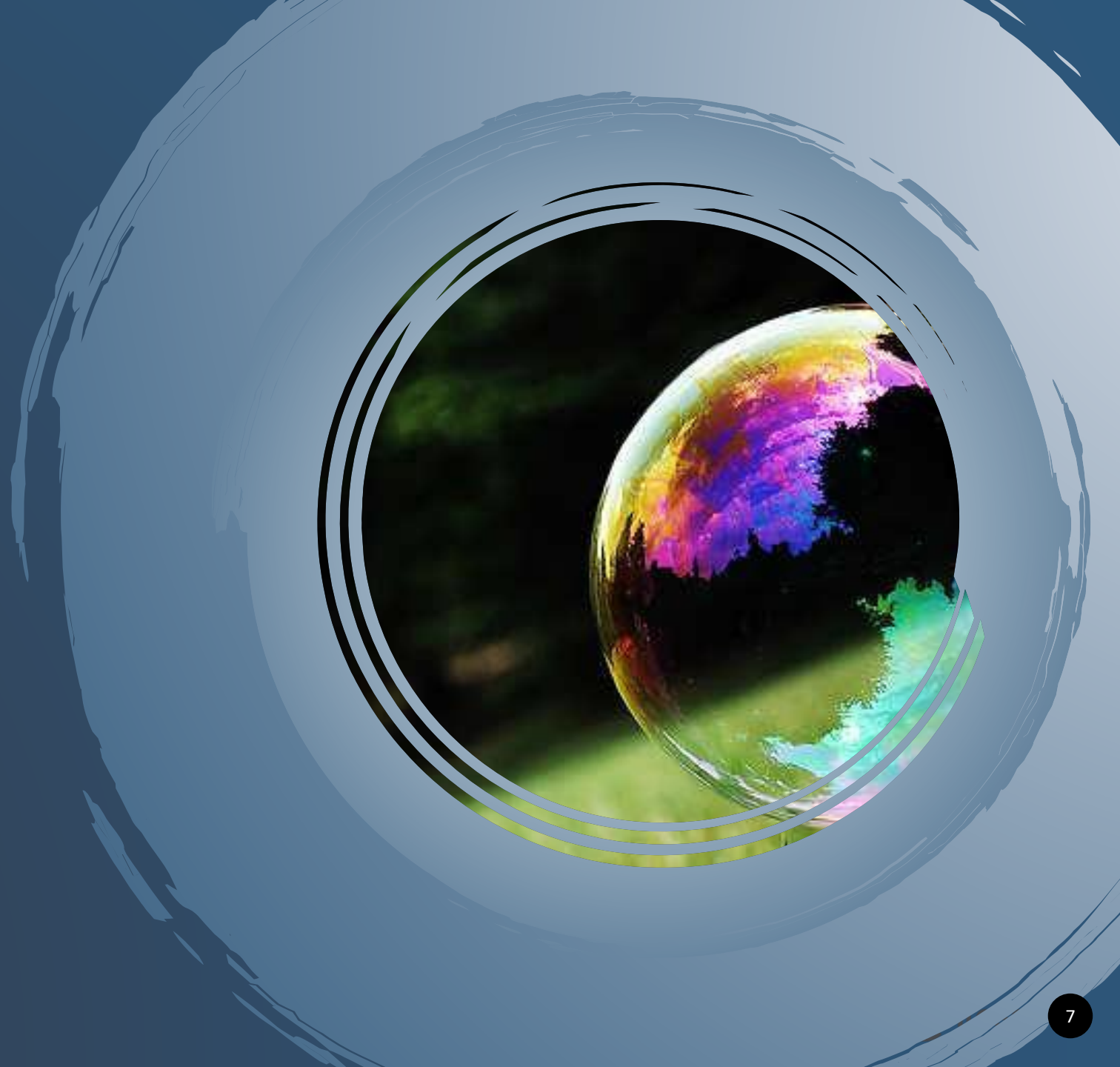
L'enfant prend une grande inspiration et souffle doucement et longtemps pour que tous les pétales s'envolent...

Je recommence pour les 2 autres pissenlits



**SE RETROUVER  
AVEC SOI-MEME**

**FAIRE SILENCE**



**Choisir une proposition**

# FERMER LES YEUX ET ECOUTER

L'enfant est invité à écouter les bruits qui l'entourent... du plus lointain au plus proche.



ECOUTER



# CONTEMPLER

L'enfant est invité à contempler ,  
dans le silence,  
ce qu'il voit par la fenêtre,  
une jolie photographie,  
la nature,  
une œuvre d'art,  
ses réalisations...  
pendant plusieurs secondes.

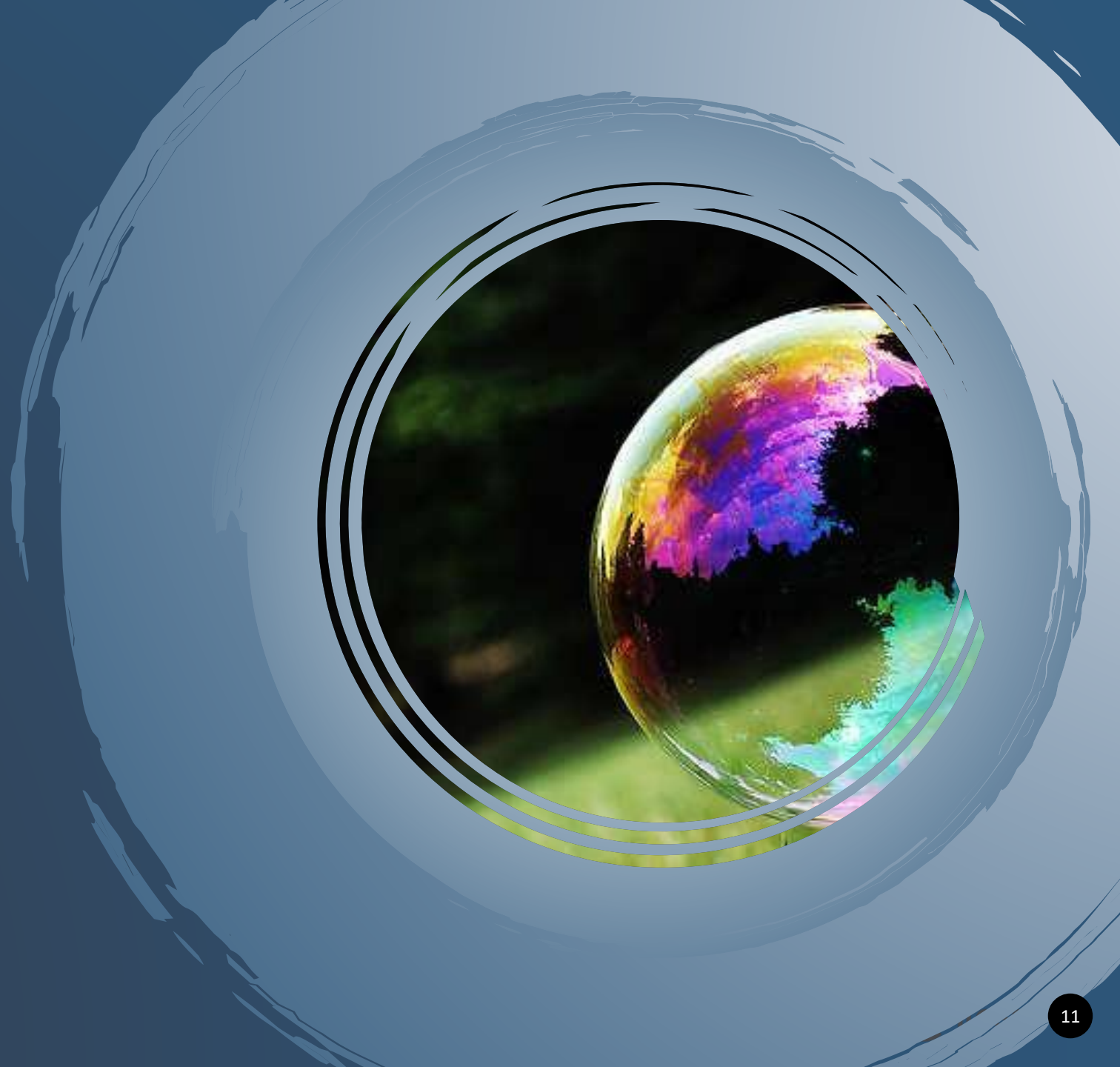


# ALLER A LA RENCONTRE DE SOI ET DES AUTRES

L'enfant réfléchit  
à comment il vit en famille, à  
ce qu'il peut faire,  
ce qu'il peut dire  
pour faire plaisir, aujourd'hui, à  
une personne de son choix



**L'ENFANT EST PRÊT  
A ENTRER EN  
RELATION AVEC  
JESUS**



# PRIER

L'enfant est invité à parler avec Jésus,  
et à faire une prière avec un adulte  
ou seul...

*Seigneur, je pense à toi,  
Seigneur, je sais que tu es là,  
Merci pour la vie que tu nous donnes  
Seigneur, je ne t'oublie pas.  
Dans mon cœur, dans ma tête,  
Il y a comme une petite chanson pour Toi.*

