

Activités de relaxation



L'ÉTOILE

Fais les contours de ta main avec ton doigt tout en te focalisant sur les sensations ressenties.



LA CLOCHE

Fais sonner la cloche et lève la main lorsque tu n'entends plus de son.



LA BOUGIE

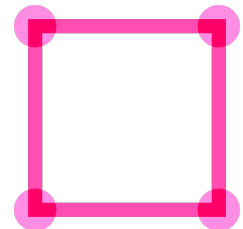
Mets ton doigt devant la bouche et imagine que tu souffles sur une bougie. Tu ne veux pas qu'elle s'éteigne, tu veux juste qu'elle danse. Souffle donc doucement!



ÉCOUTE LES SONS

Ferme les yeux et écoute les sons qui t'entourent.

LE CARRÉ DE LA RESPIRATION



Dessine un carré dans l'air. Lorsque tu dessines le premier côté, inspire. Pour le deuxième côté, expire. Pour le troisième côté, inspire et pour le dernier expire. Tu peux le faire rapidement au début puis lentement ensuite.

