

JEU DU PAPILLON

Bonjour à toi,

Comment vas-tu? Je me présente, je m'appelle Petit Papillon. Je vis dans ton imaginaire, dans tes rêves. J'ai peut-être les ailes bleues avec des pois roses ou bien un grand corps mince et de petites ailes multicolores, voire de grandes ailes blanches comme les nuages. Tu sais, ce qui est bien avec moi, c'est que je peux changer mon apparence au gré de tes humeurs, de tes envies. N'est-ce pas génial? **(Note à l'éducatrice : Présenter le papillon vierge fourni dans le PDF que vous aurez imprimé et découpé. Vous pourriez même le coller sur un bâton afin de faciliter sa manipulation lors de la lecture de l'histoire.)**

J'avais envie de venir te voir aujourd'hui pour te présenter un petit jeu de respiration qui pourrait grandement t'aider lorsque tu vis de petits moments qui t'inquiètent. Est-ce que cela t'arrive de ressentir du stress? As-tu parfois l'impression que de petits papillons volent partout dans ton ventre, qu'ils se promènent à l'intérieur de toi? Quelles sensations as-tu dans ton ventre quand cela t'arrive? **(Note à l'éducatrice : Laisser les enfants s'exprimer... Si vous avez vécu des situations avec les enfants dans le passé, les amener à réfléchir et faire des liens avec leur vécu.)**

Je te propose maintenant une petite activité qui pourra grandement t'aider à calmer tous ces papillons dans ton ventre. Aimerais-tu la faire avec moi?

Super! Je te propose de t'asseoir, le dos bien droit, les jambes croisées. Ferme les yeux. Tu vas maintenant ramener tes bras vers toi et les croiser. Place ta main gauche sur ton épaule droite et ta main droite sur ton épaule gauche. Tu as maintenant des ailes comme moi. Nous allons battre nos ailes et respirer profondément en même temps. Inspire profondément et soulève tes mains. Expire et dépose tes mains sur tes épaules. Répète cela à plusieurs reprises, le plus lentement possible. **(Note à l'éducatrice : Répéter aussi longtemps que nécessaire.)**

Tu peux maintenant ouvrir les yeux. Comment te sens-tu? Es-tu calme et reposé? Ce petit jeu, tu pourras le faire aussi souvent que nécessaire. Lorsque tu te sens stressé ou angoissé, tu pourras mettre tes mains sur tes épaules pour avoir des ailes comme moi, fermer tes yeux et respirer. Ainsi, le calme reviendra. Est-ce que ça te va?

Pour bien terminer l'activité, j'ai envie de te faire dessiner mon portrait. Je te disais tantôt que je pouvais ressembler au papillon que tu imagines. Prends ma photo et ajoute la couleur et les motifs de ton choix. Je pourrai maintenant t'accompagner tous les jours, lorsque tu en auras besoin. **(Note à l'éducatrice : Remettre une copie du papillon vierge et des crayons de couleur aux enfants.)**

Je te souhaite une belle journée. À la prochaine!

Petit Papillon, ton ami

En devenant membre du Club Educatout, vous aurez accès à des milliers de documents imprimables comme celui-ci ainsi qu'à un nouveau thème chaque semaine.

POUR EN SAVOIR PLUS

