



## 1,2,3 soleil

C'est l'histoire de tous les enfants qui ont joué à « 1,2,3 Soleil » 1,2,3, on bouge, puis on s'immobilise, on se calme et on apprécie le moment présent.

Objectif :

Se relaxer quand on est stressé, excité, anxieux... pour retrouver calme et sérénité.

1. Pour se placer dans le contexte du jeu « 1,2,3 soleil » commencer par dire « 1 » poser doucement une main sur la région du cœur. Penser à cette main sur le cœur et écouter ses battements
2. Fermer les yeux, tourner le visage vers le soleil, vers le ciel. Imaginer l'agréable chaleur du soleil sur le visage.
3. Soulever la main pour qu'elle ne touche plus la poitrine. Par la pensée, déplacer la chaleur ressentie sur le visage vers le cœur.
4. Enfin dire « soleil » puis demander aux enfants de respirer cette douce chaleur à partir de la région du cœur et de la diffuser tout autour d'eux
5. Poursuivre ainsi plusieurs respirations « par le cœur ».

D'après le livre du Dr. David O'Hare « Cohérence KID »

