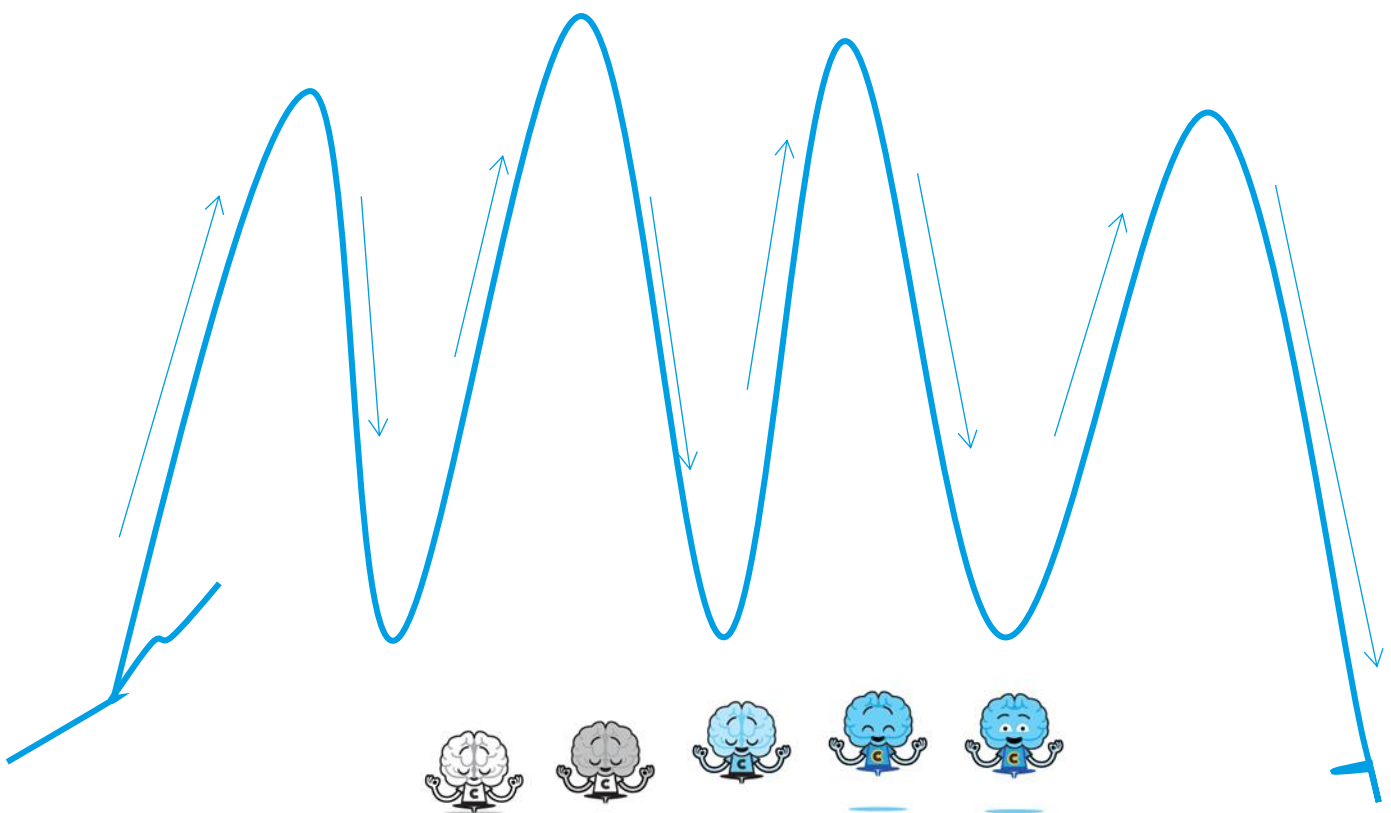


FICHE OUTIL - ATELIER 2D

La respiration de la montagne

Voici un exercice de respiration que tu peux faire chaque fois que tu en as besoin pour t'apaiser et ralentir ton cœur et ton souffle, quand tu as un peu peur, quand tu te sens timide, quand tu hésites à faire quelque chose ...

1. Tu as observé que ta peur aussi peut varier en intensité. Quand elle est forte, tu respires généralement assez mal et par petits coups rapides. Or, cette respiration haute et rapide augmente ta sensation de peur.
2. La respiration lente et profonde est donc le premier outil pour apaiser ton émotion. Et c'est pratique, tu l'as toujours avec toi !



3. Avec ton doigt ou tes yeux, suis lentement le tracé de la montagne dans le sens des flèches.
4. Tu inspires lentement quand la flèche monte et profondément pour bien prendre de l'air.
5. Quand la flèche descend, tu expires l'air de tes poumons calmement. Quand tu arrives à la longue flèche de fin de la montagne, prends le temps d'expirer jusqu'au bout pour bien vider tout l'air de tes poumons.
6. Refais l'exercice au moins 3 fois, lentement.
7. Progressivement, tu sens que ta respiration apaise ta peur. Et ça marche aussi pour d'autres émotions inconfortables ...