



Les RD

Les Respirations

Découvrir son souffle comme un “super-pouvoir” intérieur

Respi 1 : Le souffle express du Super-Héros Pompage des épaules

Objectif : Relâcher toutes tes contrariétés, peurs et petits tracas et activer un calme intérieur

Description : Debout, pieds ancrés, mains le long du corps.

Tu inspires par le nez, et tu souffles par la bouche. Parfait !

Imagine maintenant deux valises, l’une et l’autre posée à côté de toi, et dans ces valises sont enfermées toutes tes contrariétés du moment.

Poings bien serrés sur chaque poignée, inspire profondément, retiens ta respiration, et soulève ces valises le plus haut possible... ouvre tes mains pour relâcher le poids de ces valises, lourdes de tous tes petits tracas, tes colères, et tout ce qui peut te contrarier, et souffle très fort par la bouche.

Répéter l’exercice 3 fois

Ressens à mesure le bien-être que cela te procure.

Respi 2 : Le souffle magique du Super-Héros Chauffage Corporel

Objectif : Ramener du positif, le calme et la confiance

Description : Debout, pieds ancrés, mains le long du corps.

Pose une main sur ton ventre, l’autre sur ton cœur, ferme les yeux, si tu veux.

Inspire et imagine souffler tout doucement sur une bougie, sans l’éteindre.

Souffle tout doucement, comme un petit vent léger. (*Laisser l’enfant souffler à son rythme*).

Puis laisse ton ventre ramener l’air tout seul, sans rien faire.

Encore une fois...souffle doucement et laisse revenir l’air tout seul.

Répéter l’exercice 3 à 5 fois

Variantes :

- **Ma couleur apaisante** - Inspire ta couleur préférée et souffle pour la diffuser en toi. Ressens le bien-être que cela te procure.
- **La paille** - Inspire en gonflant le ventre et expirer en imaginant souffler dans une paille

- **La vitre** - Inspire en gonflant le ventre et expirer en imaginant souffler sur une vitre embuée

Respi 3 : Le souffle de Superman Soufflet Thoracique

Objectif : Se sentir fier, confiant, plein d'énergie

Description : Debout, pieds ancrés, mains posées de chaque côté de sa cage thoracique.

Inspire en gonflant le buste pour faire voir le S de superman et sens tes côtes s'abaisser à l'expiration.

Variantes :

- **La fenêtre** - Monte les bras devant toi à l'horizontal, puis inspire profondément en écartant le bras comme si tu ouvrais une fenêtre, sens l'air gonfler ta cage thoracique, puis souffle doucement en ramenant les bras le long du corps.
- **L'accordéon du Super Héros** - Inspire en ouvrant les côtes comme un accordéon et sens tes côtes s'abaisser à l'expiration

Respi 4 : La baguette magique Les Moulinets

Objectif : Se sentir confiant, bien à sa place en sécurité

Description : Ferme les yeux et imagine dans ta main une baguette magique. Inspire profondément par le nez, retiens un instant ta respiration, puis fais de grands cercles avec ton bras droit comme si tu dessinais l'air autour de toi avec ta baguette magique. Ensuite, relâche tout en soufflant doucement par la bouche, et laisse se diffuser tout autour de toi une bulle de calme, de confiance et de bien-être.

Refaire l'exercice avec le bras gauche. Puis les deux bras

Variante :

- **Le Bouclier** - Construire un bouclier protecteur avec ses bras (*voir ci-dessous*)

Suite des RD du Super Héros

Enfiler sa Cape de Super Héros

Objectif : Se glisser dans la peau du personnage, se sentir fort, courageux, confiant

Description :

Frotte tes mains l'une contre l'autre bien fort. Observe les sensations : de chaleur, picotements et fourmillements, ressens l'énergie grandir entre tes mains.

Entoure ton cou et tes épaules de cette belle énergie.

Tu sens immédiatement une chaleur agréable, se poser délicatement sur toi comme une lumière qui t'enveloppe. C'est ta **cape de super-héros**.

Ta poitrine se redresse, ton corps devient plus fort.

Tu te tiens droit(e), fier(e), prêt(e) à accomplir de grandes choses.

Ton cœur se gonfle de courage. Ta tête se remplit de confiance.

Respire profondément... et répète dans ta tête : « **Avec ma cape, je suis fort, courageux et confiant.** »

Ta cape est toujours là, invisible, magique.

Tu peux la mettre à chaque fois que tu en as besoin.

La Posture du Super-Héros Les Hémicorps

Objectif : Se sentir fort, bien ancré, fier et confiant

Description : Debout, dos et épaules droites, regard fier, jambes écartées de la largeur du bassin, solides, inspires en levant les bras en l'air vers le ciel en tendant les jambes, tu retiens ta respiration, tu sens l'énergie te traverser des bouts des doigts, jusqu'aux pieds. Souffle doucement en ramenant tes bras le long de ton corps.

Le Pouce magique Tra-tac

Objectif : Fixer un nouveau pouvoir dans sa tête

Description : Debout, dos et épaules droites, jambes écartées de la largeur du bassin. Lève ton bras (droit ou gauche) à l'horizontal devant toi en inspirant profondément par le nez. Ferme la main... bloque ta respiration et laisse seulement ton **pouce** se lever, comme si tu faisais un signe de victoire. C'est ton **pouce magique**.

Imagine que dans ton pouce se cache un **nouveau pouvoir**, celui dont tu as le plus besoin aujourd'hui.

Maintenant, toujours en fixant ton pouce, ramène ton pouce entre tes deux yeux pour déposer ce nouveau pouvoir dans ta tête.

Puis, en expirant tout doucement, baisse ton bras, relâche tes épaules, ferme les yeux un instant.

Sens ce nouveau pouvoir briller dans ta tête, bien installé.

Variante :

- **Le Post It** - Imaginer coller un post-it sur son front (sur lequel tu as écrit ton nouveau super pouvoir).

La Boule d'énergie Prana

Objectif : Ressentir l'énergie vitale et développer la conscience corporelle.

Description :

Imagine une boule d'énergie lumineuse (*virtuelle*) devant toi.

Debout, dos et épaules droites, jambes écartées de la largeur du bassin. Inspire par le nez en tendant tes bras à l'horizontal, mains ouvertes pour saisir cette belle boule d'énergie qui s'offre à toi. Bloque ta respiration.

Ramène vers ton cœur cette belle énergie lumineuse*.

À chaque inspiration, diffuse cette belle énergie lumineuse en toi.

Ressens ton corps se remplir de force et de bien-être (*calme/paix*).

Puis relâche tes bras le long du corps en soufflant doucement par la bouche.

***Intégration dans le corps** (*répéter l'exercice 3x*)

- Chacun place sa boule d'énergie magique à tour de rôle :
1• contre son cœur, 2• son front, 3• son ventre.

Jeu avec l'énergie

- Suggérer des variantes : transformer la boule en soleil, en étoile, en planète magique
- Les enfants font grandir ou rapetisser la boule en écartant ou rapprochant leurs mains.
- **Idée de partage** : *La matérialiser en utilisant un ballon de baudruche (jaune ou blanc)*
Les enfants peuvent la lancer doucement en l'air et la rattraper, ou la passer de main en main.

Retour au calme

- Les mains reviennent le long du corps.
- L'enfant garde en lui le souvenir de sa boule magique, qu'il pourra réactiver quand il en aura besoin.

L'Éponge magique Les Éventails

Objectif : Effacer les doutes et les peurs

Description : Ferme doucement les yeux. Respire doucement. Maintenant, imagine que tu tiens dans ta main une **éponge magique**. Cette éponge a un pouvoir très spécial : elle peut effacer toutes les petites peurs, les doutes et les soucis qui se cachent dans ton cœur ou dans ta tête.

Comme un tableau qu'on efface, chaque fois que tu passes ton éponge magique, tes peurs disparaissent comme des petites taches qui s'effacent.

Les doutes s'en vont, comme de la poussière qu'on nettoie.

Ton cœur devient plus léger...

Ta tête plus claire...

Ton corps plus tranquille.

Tu peux garder ton éponge magique dans ta poche, ou dans ton sac secret.

Elle sera toujours là pour toi, chaque fois que tu en auras besoin.

Respire encore une fois profondément...

Souffle doucement...

Et quand tu es prêt, ouvre les yeux.

Le Bouclier Les moulinets

Objectif : Se protéger, se sentir fort et en sécurité

Description : Debout, pieds bien ancrés au sol, comme un héros prêt pour une nouvelle aventure.

Imagine que tu tiens un grand bouclier magique devant toi. En inspirant, lève ton bouclier devant la poitrine.

En expirant, repousse l'air devant toi à l'aide de ton bouclier, sens le pouvoir magique de ton bouclier qui éloigne tout ce qui l'embête.

Puis inspire profondément, bloque ta respiration, et fais tourner tes bras comme des moulinets de chaque côté, pour créer une zone de protection tout autour de toi. Relâche tes bras en soufflant tranquillement le long de ton corps.

Répète 3 fois l'exercice

Puis pose tes mains sur ton cœur, respire doucement. Sens la force de ton bouclier en toi.

Dis dans ta tête

« Je suis fort, calme et protégé. »

Karaté

Objectif : Explorer ses peurs et ses colères (sensation de force et maîtrise)

Description : Gribouiller sur une feuille sa colère. En faire une boule et la jeter le plus loin possible.

Mise en situation :

Préparer la mission : La boule de colère

- Donner à l'enfant une feuille et des crayons.
- Lui demander de **gribouiller librement** sa colère, sa peur ou ce qui le dérange.
- Quand le dessin est terminé, l'enfant **froisse la feuille** très fort, pour enfermer son émotion dans une boule.

Libérer la puissance :

- L'enfant se met en position de super héros (jambes ancrées, poings fermés, lever le bras opposé au bras directeur à l'horizontal, ramener le poing serrant la boule à hauteur de l'épaule, coude en arrière, inspirer par le nez, bloquer la respiration et lancer le poing et la boule en soufflant fortement par la bouche. Relâcher les bras le long du corps).

Revenir au calme :

- Inviter l'enfant à **fermer les yeux**, poser ses mains sur son ventre et prendre **3 respirations profondes**.
- Lui rappeler qu'il a en lui la **force de se protéger et de se libérer** de ses émotions.

La Baguette arc-en-ciel

Objectif : Vivre le merveilleux

Description : Les yeux fermés (*debout ou allongé*) inspire en traçant avec ton doigt "baguette magique" un arc-en-ciel au-dessus de ta tête. Puis en expirant, saupoudre une pluie de poussière d'arc-en-ciel tout autour de toi. Mains posées sur ton cœur, tout en respirant calmement, prend plaisir de cet instant magique, souris à ce moment merveilleux de bien-être coloré.

La Statue animée

Objectif : Maîtriser son corps, l'écoute et la concentration

Description : Les enfants sont debout, les pieds bien ancrés au sol, le dos droit, les bras le long du corps.

La sophrologue explique qu'ils vont devenir des statues magiques qui s'animent au signal donné.

Déroulement

La statue immobile

Ferme les yeux

- Imagine tu es une grande statue de pierre, solide et stable.
- Ton corps ne bouge pas, comme figé.
- Prend conscience de ta respiration calme et régulière.

La statue s'anime

- Au signal (*une clochette, un mot magique...*), la statue s'anime.
- *On peut proposer différents mouvements* : lever un bras, tourner la tête, marcher plus ou moins vite, ou courir dans tous les sens, sauter à cloche-pied, danser...
- Au dernier signal, la statue se fige immédiatement, redevenant immobile.

Retour au calme

- On termine par une respiration profonde, en inspirant comme pour prendre de la force et en expirant pour relâcher l'agitation.

Les Postures bizarres

Objectif : Vivre et accueillir le changement, développer la créativité et l'imaginaire

Description : Les enfants sont debout, les pieds bien ancrés au sol, le dos droit, les bras le long du corps.

"Aujourd'hui, vous êtes des statues magiques. À chaque fois que je tape dans mes mains, vous devez changer complètement de posture, en inventant la statue la plus bizarre possible !"

Déroulement

Installation

- Les enfants prennent une première posture (libre ou suggérée : fier comme un super héros, grand comme une girafe, petit comme une boule, tordu comme un serpent...).
- On marque un temps d'immobilité (respiration calme, attention au corps).

Le signal magique

- Puis la sophrologue tape une fois dans ses mains.
- Les enfants changent de posture instantanément.
- Chaque nouvelle posture doit être différente de la précédente.

Variantes

- **Vitesse** : parfois les enfants ont beaucoup de temps pour changer (lentement, comme au ralenti), parfois ils doivent changer très vite (réagir au signal).
- **Thèmes** : postures d'animaux, de héros, de robots, de super-pouvoirs...

- **Créativité** : on peut fermer les yeux quelques secondes avant le signal pour inventer intérieurement la nouvelle posture.

Retour au calme

- Après plusieurs changements, la sophrologue tape dans ses mains et dit : "*Statue finale*".
- Les enfants figent leur dernière posture.
- Puis au signal, redeviennent eux-mêmes.

La marche des Super Héros Vivance de la liberté enchaînement 3

Objectif : Vivre sa transformation

Description : Les enfants sont debout, ils prennent une posture de super-héros (poitrine ouverte, dos droit, menton relevé).

Déroulement

Imagine que tu enfiles ton costume magique de super-héros : ta cape, ton armure, ton bouclier ou tes ailes... Tu sens ton corps se transformer, devenir fort, puissant.

La marche héroïque

- Les enfants se déplacent dans l'espace en marchant fiers comme leur héros favori : le pas assuré, démarche puissante...
- On peut suggérer différents styles : marcher comme un héros invincible, comme un héros invisible, comme un héros qui vole, etc.
- On invite à ressentir les sensations : solidité dans les jambes, énergie dans le corps, respiration plus ample.

Les pouvoirs en action

- Au signal, les enfants utilisent un geste pour "activer" leur pouvoir (par exemple, lancer une boule d'énergie, créer un bouclier, voler dans les airs).
- On alterne marche et activation des pouvoirs, toujours avec imagination et concentration.

Retour au calme – redevenir soi

- La sophrologue dit à présent : "*Le héros qui sommeille en toi va enlever son costume magique. Remercie-le de t'avoir prêté ses super-pouvoirs. Sache que ces **pouvoirs "virtuels"** (à préciser, concernant l'idée de voler dans les airs) sont maintenant en toi et que tu peux les réutiliser à chaque fois que tu en auras besoin.*"
- Les enfants retrouvent une marche normale et s'immobilisent au signal.
- Ils posent une main sur le cœur, respirent profondément, en gardent en eux un petit morceau de pouvoir de leur héros favori.

Les lunettes positives - SCS

Objectif : Développer l'estime de soi et la confiance, en prenant conscience de sa transformation intérieure.

Description : inviter l'enfant à s'asseoir confortablement et prendre quelques respirations profondes pour installer la détente

Mise en situation :

Devant toi apparaissent des lunettes très spéciales. Ce sont des ***“lunettes positives”***. » Je t'invite à mettre ses lunettes imaginaires sur tes yeux. Imagine maintenant voir toutes les belles choses en toi : tes progrès, tes réussites, tes qualités, tes forces (plus grand, plus fort, plus confiant).

Prends conscience de toutes ces “ressources” qui sont en toi, utilisables à chaque fois que tu en auras besoin.

Lunettes collectives : en groupe, proposer à chaque enfant qu'il nomme grâce à ses propres lunettes, une qualité qu'il voit chez son camarade d'à côté.