5. Apaiser les tempêtes

Quand la tempête est là, on peut faire plusieurs choses.
Les marins les plus sages savent bien qu'on ne peut pas contrôler les tempêtes, mais qu'on peut essayer de se calmer pour l'affronter. Ils savent aussi que parfois, on ne parvient pas à rester calme, mais qu'on peut juste attendre que ça passe. Enfin, ils savent bien que le plus important, c'est qu'après la tempête on puisse en reparler avec l'équipage pour gérer encore mieux la fois suivante.

Tu trouveras sur le site de petits exercices de relaxation et de méditation. Ce sont des moyens précieux pour t'aider à te calmer.

Mais si tu ne peux pas les écouter au moment où tu sens que la tempête arrive, pas de panique, tu peux aussi faire plein de choses très simples à la maison. Tu peux aussi essayer les petits trucs suivants, avec l'aide des adultes qui t'entourent.

Je crée un bonhomme-colère

Quand on se sent très en colère, l'émotion va être forte dans notre corps, et peut nous donner envie de casser quelque chose ou même de frapper.
Tu sais que cela est interdit, mais ce que tu sens dans ton corps est bien là. C'est le rôle des adultes qui te protègent de ne pas te laisser faire n'importe quoi. Imagine le bazar si tout le monde était fâché en même temps et se mettait à tout casser, dans la classe par exemple…

Alors comment faire pour que la colère sorte de ton corps ?
Tu peux demander à un adulte de t'aider à construire un bonhomme colère.
Prenez un coussin, de belle taille, bien solide, un coussin qui résistera à la tempête.
Décore-le comme tu veux : tu peux lui faire une tête très vilaine, lui dessiner un air ridicule, ou très fâché, c'est toi qui choisis.
Quand tu es fâché, tu peux utiliser ce bonhomme-colère pour montrer ton émotion : tu peux le lancer, le frapper, tu ne risques pas de lui faire mal. Il est là pour absorber toute ta colère, pour t'en débarrasser. Mais attention, c'est le seul objet à qui tu peux faire ça !

Je crée des petites poupées mangeuses de soucis

Dans certains pays du monde, en Amérique du Sud notamment, on pense qu'il est possible de créer de petites poupées, minuscules, à qui on confie ses soucis. Il faut ensuite attendre la nuit et placer cette poupée sous son oreiller, et attendre le lendemain matin.
Et devine quoi, il paraît que les soucis s'envolent…

Beaucoup d'enfants disent que cela fonctionne pour eux. Peut-être parce que quand on dit ses émotions, on se sent déjà un peu mieux.

Voici un lien vers une vidéo pour apprendre à les fabriquer :
https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=nE6-NYrtXIc

J'utilise mon corps

Les émotions habitent aussi dans ton corps, tu te souviens.
Il existe plein de moyens d'aider ton corps à se détendre : le yoga, les exercices de respiration ou la relaxation.

Quelques exemples ici pour t'aider à découvrir ces techniques.

L'exercice de l'arbre

As-tu déjà entendu parler du yoga ?

C'est une pratique qui consiste à travailler son équilibre et sa concentration. La posture de l'arbre est une posture célèbre, voici comment la réaliser ;

- Place tes pieds bien à plat au sol
- Porte le poids de ton corps sur une jambe
- Tout doucement, pose un pied sur la cuisse, le genou ou la cheville.
- Attention, plus ton pied est haut, plus la posture est difficile
- A une inspiration, amène les bras au coeur
- Respire tranquillement plusieurs fois
- A une expiration, ramène les bras et la jambe dans ta position de depart
- Fais la même chose de l'autre côté.
- Bravo !!

Il existe d'autres postures qui font beaucoup de bien au corps, tu les trouveras bientôt sur cette page.

https://www.laligue.be/leligueur/articles/les-bienfaits-du-yoga-pour-les-enfants

Exercice de respiration

Ici on va encore s'inspirer d'une autre pratique, la SOPHROLOGIE

- Tu peux t'entrainer à faire le ballon et la crêpe : debout les jambes un peu écartées, pose les mains sur le ventre ; quand tu inspires, tu gonfles ton ventre comme un ballon et tu comptes jusqu'à 5 ; ensuite quand tu souffles tu comptes aussi jusque 5 et ton ventre devient plat comme une crêpe.
- Respire comme ça 10x.

- Un autre exercice s'appelle 'le bol de soupe' (ou le bol de chocolat chaud si tu n'aimes pas la soupe).
- Il faut t'entrainer à souffler comme si tu voulais refroidir un bol de soupe que tu tiens dans les mains

http://www.psycho-sophro-provence.fr/tag/respiration/

Exercice de relaxation

Le ballon :

- L'exercice du ballon peut t'aider à te calmer si tu te sens stressé
- Prends un ballon et place le devant ta bouche
- Inspire par le nez et souffle par la bouche en gonflant le ballon
- Refais le 5x de suite
- Quand le ballon est rempli, laisse le se dégonfler lentement en soufflant en même temps
- C'est aussi un super exercice pour tes poumons !

Le ballon imaginaire

- Cette fois-ci on va *imaginer* qu'on souffle dans un ballon… On va imaginer qu'à chaque respiration, on remplit le ballon avec toutes nos pensées ennuyantes, tous nos tracas, tous nos soucis.
- A chaque expiration, les soucis nous quittent et le ballon se gonfle, on doit alors écarter les mains pour le tenir.
- Quand le ballon est gonflé de tous nos soucis, on va imaginer qu'on y fait un nœud et qu'on le laisse s'envoler.
- Adieu les soucis !

https://www.coolparentsmakehappykids.com/relaxation-enfant-incontournables/