

Respiration – C'est ma fête!

Bonjour et bienvenue à ce moment de pause spirituelle que nous allons vivre ensemble. Aujourd'hui nous allons apprendre une stratégie pour aider à se sentir bien.

Imagine-toi devant un beau gâteau de fête. Il sent bon et est bien couvert de ton crémage préféré. Il y a aussi plusieurs chandelles allumées. Tu sais, elles servent à célébrer ton âge qui change. Chaque flamme souligne aussi chaque année de ta vie où tu as su donner de l'amour et de la joie aux autres tout comme Jésus a demandé de le faire. Ça ça se fête!

Pour cet exercice, tu vas prendre une respiration par le nez pour ensuite expirer et faire semblant de souffler les flammes sur les bougies du gâteau de fête. Avant, prends une minute pour faire un souhait. Dis-le à Jésus dans ton cœur.

C'est fait? Alors commençons.

Respire profondément par le nez.

Ensuite, laisse sortir l'air par la bouche en faisant semblant de souffler toutes les bougies de ton gâteau de fête. Bravo!

On répète une autre fois.

Respire profondément par le nez.

Ensuite, souffle sur les bougies de ton gâteau.

Sens ton corps se détendre.

Très bien!

On répète une autre fois.

Respire profondément par le nez.

Ensuite, souffle sur les bougies de ton gâteau.





Tu te sens bien? Excellent!

Doucement, continue de respirer profondément par le nez et de souffler sur les bougies de ton gâteau.

Tu peux faire ces respirations à chaque fois que tu veux te sentir bien. Invite Jésus à le faire avec toi. À deux, c'est toujours mieux!

Tu sais, tu peux le faire sur l'autobus, en regardant la télévision, en lisant un livre.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de t'étirer doucement et de faire un beau sourire.

