

Voici une petite vidéo , pour donner envie à votre enfant de faire pareil.  
Regarde bien ce que fait Petit Ours brun quand il est énervé :

<https://www.lumni.fr/video/petit-ours-brun-comptine-pour-se-calmer-quand-on-est-enerve#>

Texte de la vidéo -

Petit ours brun fait l'oiseau :

- D'abord , je cours bras écartés ,comme un oiseau pour m'envoler ...
- et puis, tout à coup , je m'arrête . Je m'arrête pile , je m'arrête net.

Petit ours brun , imite l' arbre qui bouge avec le vent :

- j'enfonce mes racines dans le sol
- j'étire mes branches vers le ciel
- et je suis un arbre qui danse , tout doucement , du bout des branches ...

Petit ours brun apprend la relaxation :

- Sur une branche , il y a un nid ...
- je m'enroule dedans petit à petit
- je respire tout bas
- je ferme les yeux
- j'écoute mon cœur battre au milieu
- quand j'entends mon cœur battre au ralenti
- je me déroule lentement comme un spaghetti
- j'entends le vent dans mon corps , ma respiration qui entre et qui sort
- encore un peu , et je m'endors ...

Texte pour faire avec votre enfant ,comme Petit ours brun :

( en prenant le temps ,  
pour chaque mouvement )

Petit ours brun fait l'oiseau ; fais comme lui :

- D'abord , je cours bras écartés , comme un oiseau pour m'envoler ...
- et puis, tout à coup , je m'arrête . Stop !

Comme Petit ours brun , imite l' arbre qui bouge avec le vent :

- je colle mes pieds au sol
- mes bras font les branches de l'arbre
- et je suis un arbre qui danse , tout doucement , du bout des branches ...

Petit ours brun apprend la relaxation :

- Sur une branche , il y a un nid ... ( c'est comme un lit , pour les oiseaux )
- je m'enroule dedans petit à petit
- je souffle tout doucement
- je ferme les yeux ( faire sentir à votre enfant les battements de son cœur
- j'écoute mon cœur boum boum boum boum ... ( en lui faisant poser sa main sur la poitrine
- doucement , doucement ...
- je me déroule lentement ... sur le dos
- j'entends le vent dans mon corps , l'air qui entre et qui sort
- encore un peu , et je m'endors ...chut
- 
- et , pour continuer ce moment de calme , un peu de musique :

<https://www.youtube.com/watch?v=BsFyz5aBZZE&list=PLOBMGqNZTAmK5C9nLncb60jJhpCrr0Fum&index=3>