Mes exercices de respiration

8 outils simples pour se calmer, se concentrer et retrouver son souffle

Pour le parent ou l'adulte accompagnant

Ces cartes sont des invitations à respirer ensemble — pas des exercices imposés.
Choisissez une carte avec votre enfant, selon ce qu'il ressent ce jour-là.
Faites l'exercice avec lui : votre respiration calme la sienne naturellement.
Il n'y a pas de bonne façon de faire — l'important est de s'arrêter ensemble.
Ces outils peuvent être utilisés le matin, après l'école, avant de dormir,
ou dès qu'une émotion forte se présente.

Pour toi, l'enfant !

Parfois, quand on est stressé, triste ou en colère, notre respiration s'emballe.
Ces exercices t'aident à retrouver ton calme — en quelques souffles seulement !
Choisis la carte qui te plaît. Lis les étapes ou demande à un adulte de t'aider.
Ferme les yeux si tu veux. Respire doucement. Tu peux le faire !

Quand utiliser ces exercices ?

Avant une colère | En cas de stress | Avant de dormir | Avant l'école | À tout moment !

« Respirer, c'est déjà agir. » — Carine Grimm

Découpe les cartes ✂ et garde-les dans une boîte spéciale !

La respiration de la main

Calme & ancrage

1. Ouvre ta main droite devant toi.
2. Pose ton index gauche en bas de ton pouce.
3. Remonte le long du pouce en inspirant.
4. Descends jusqu'au creux en expirant.
5. Continue jusqu'à l'auriculaire.

L'étoile de la respiration

Concentration

1. Commence à la branche du grand 1.
2. Inspire en suivant une branche avec le doigt.
3. Expire en suivant la branche suivante.
4. Fais une pause à chaque pointe.
5. Continue jusqu'à te sentir calme.

Le papillon de la concentration

Apaisement

1. Pose les mains croisées sur ton cœur.
2. Elles forment les ailes d'un papillon.
3. Inspire : le papillon ouvre les ailes.
4. Expire : le papillon referme les ailes.
5. Recommence 10 fois doucement.

Le gâteau d'anniversaire

Relaxation

1. Imagine un gâteau d'anniversaire dans ta main.
2. Il y a une bougie dessus.
3. Prends une grande inspiration.
4. Souffle doucement pour faire danser la bougie.
5. Recommence selon ton âge !

Découpe les cartes ✂ et garde-les dans une boîte spéciale !

Le souffle de l'accordéon

Attention & énergie

1. Ferme les mains, mets-les devant ton ventre.
2. Imagine que tu tiens un accordéon.
3. Inspire en ouvrant les bras — l'accordéon s'ouvre.
4. Expire en les rapprochant — il se referme.
5. Fais-le une dizaine de fois.

L'ascenseur de l'énergie

Vitalité

1. Debout ou assis, ferme les poings doucement.
2. Joins tes poings au-dessus de ton nombril.
3. Inspire en montant les épaules vers les oreilles.
4. Expire en redescendant les épaules.
5. Recommence 6 fois.

Le moulin à vent

Apaisement

1. Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
2. Ferme les yeux.
3. Souffle doucement pour faire tourner les ailes.
4. Arrête, reprends de l'air — les ailes tournent encore.
5. Continue jusqu'à te sentir calme.

Le carré du calme

Calme & focus

1. Imagine un carré devant toi.
2. Inspire en suivant le premier côté.
3. Retiens ton souffle sur le coin.
4. Expire en suivant le deuxième côté.
5. Fais une pause à chaque coin.