06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

LES PAROLES VALIDÉES

Dans notre histoire,
Tout va un peu trop vite.
Un personnage fait une pause…
Écoutons ce qu'il nous dit.
Ma tour de cubes vient de tomber,
Je sens la colère arriver.
J'allais reprendre en me pressant,
Mais je m'arrête un petit instant.
Je pose les cubes à côté,
Je prends le temps de m'installer.
Mes pieds reposent sur le sol,
Je laisse mes épaules se poser.
Je respire tout doucement,
Je fais une pause, je prends mon temps.
L'air entre, puis l'air ressort,
Sans forcer, à mon rythme encore.
Je peux souffler, je peux attendre,
Demander qu'on reste avec moi.
Pour retrouver un peu de calme,
J'avance doucement, pas à pas.
Inspirer, c'est faire entrer l'air,
Expirer, c'est le laisser sortir.
Je garde une respiration tranquille,
Sans chercher à la retenir.
Je n'ai pas besoin d'aller vite,
Ni de souffler le plus longtemps.
Je respire comme je suis à l'aise,
Et je peux m'arrêter à tout moment.
Je respire tout doucement,
Je fais une pause, je prends mon temps.
L'air entre, puis l'air ressort,
Sans forcer, à mon rythme encore.
Je peux souffler, je peux attendre,
Demander qu'on reste avec moi.
Pour retrouver un peu de calme,
J'avance doucement, pas à pas.
Ma colère est peut-être encore là,
Elle ne s'en va pas sur commande.
Je peux la nommer avec des mots,
Et dire l'aide que je demande.
« Je suis encore en colère. »
« Peux-tu rester près de moi ? »
Je peux parler à un adulte,
Ou rester au calme un petit moment.
Une pause, c'est s'arrêter un instant.
Ralentir, c'est aller moins vite.
Je peux écouter cette chanson,
Sans faire les gestes en même temps.
Et quand je veux reprendre mon jeu,
Je peux essayer doucement.
Un cube, puis un autre cube…
Je reconstruis tranquillement.
Maintenant, à toi de jouer.
Quand l'air entre,
Cela s'appelle…Inspirer !
Quand l'air ressort,
Cela s'appelle…Expirer !
S'arrêter un petit instant,
C'est faire…Une pause !
Pour respirer tranquillement,
Faut-il souffler le plus fort possible ?
Non !
On respire sans forcer.
Le personnage est encore en colère.
Peut-il demander de l'aide ?
Oui !
« Peux-tu rester près de moi ? »
Et s'il préfère écouter la chanson
Sans faire les gestes,
Est-ce qu'il peut choisir ? Oui !
Je respire tout doucement,
Je fais une pause, je prends mon temps.
L'air entre, puis l'air ressort,
Sans forcer, à mon rythme encore.
Je peux souffler, je peux attendre,
Demander qu'on reste avec moi.
Pour retrouver un peu de calme,
J'avance doucement, pas à pas.
Inspirer…
Expirer…
Faire une pause…
Je prends mon temps,
Et je peux demander de l'aide.