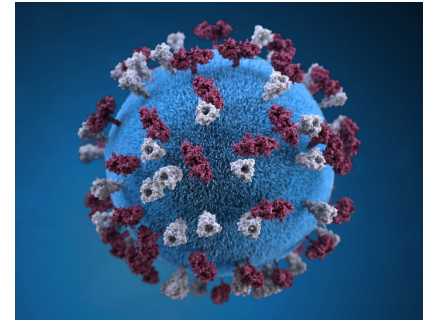




**SOPHRO-TAPPING**  
**“Ras le bol de toi!**  
**Colère du Corona”.**



**Préalable: s'accorder deux minutes à soi et son enfant pour respirer et se connecter à ses ressentis émotionnels et sensationnels.**

**Évaluer avec votre enfant à combien est grande sa colère du corona.  
(soit en mesurant avec les mains, soit en chiffrant entre 0 (pas de colère du tout) et 10 (summum de la colère )**

PK	Même si ras le bol, marre, furax de toi foutu Corona, même si je ressens plein de colère, je choisis d'être en paix.
PK	Même si j'ai un paquet de colère qui me donne envie de frapper, de casser, d'hurler, de pleurer, je choisis d'être en paix et dans la sérénité.
PK	Même si j'en ai ras le bol que ce coronavirus m'empêche de voir mes amis, ma famille, d'aller au sport et que ça me met vraiment vraiment vraiment très en colère, je choisis d'être en paix.
SC	Ras le bol.
CS	Marre.
CO	Furax.
SO	Rage.
SN	Colère.
CM	J'ai une boule de colère en moi.
SC	J'ai envie de frapper.
SS	De casser.

SA	D'hurler.
BP	De crier.
BI	De pleurer.
BM	Je ne peux plus voir mes amis.
BA	Je ne peux plus voir ma famille.
PG	Je ne peux plus aller à mon sport favori.
SC	J'en ai marre de ce masque.
CS	J'en ai marre de le porter.
CO	J'en ai marre de ne pas pouvoir faire ce que je veux.
SO	Et j'en ai marre de toi colère!
SN	Je ne me sens pas bien avec toi dans mon corps.
CM	Et toi vilain corona!
SC	Je ne vais pas te laisser rire de toute la colère que j'ai en moi.

**Prenez une pause pour respirer avec votre enfant en prenant trois grandes inspirations avec le nez et expiration avec la bouche.**

**Croisez vos bras contre votre torse en déposant vos mains sur vos épaules comme si vous vous faisiez un câlin, et ressentez ... Vous pouvez aussi faire un câlin à votre enfant.**

**Proposez lui de fermer les yeux et d'imaginer qu'il a un ballon en face de lui, un ballon de la couleur qu'il déteste. Proposez-lui d'imaginer qu'il le prend dans ses mains et qu'il est prêt à le gonfler.**

SC	Je choisis de souffler
<b>Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle "souffler" à haute voix.</b>	
CS	Dans le ballon de la colère.
CO	Je choisis de souffler.

--	--

**Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle “souffler” à haute voix.**

SO | Toute la colère que j’ai en moi.

SN | Je choisis de souffler.

**Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle “souffler” à haute voix.**

CM | Toute cette rage que j’ai en moi.

SC | Je choisis de souffler.

**Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle “souffler” à haute voix.**

SS | Jusqu’à ce que toute ma colère soit partie.

**Dites à votre enfant d’IMAGINER faire un noeud à son ballon et de le faire s’envoler.**

SA | Vole, vole, vole.

BP | Haut dans le ciel.

BI | Vole, vole, vole.

BM | Au-dessus de l’arc en ciel.

BA | Vole, vole, vole.

PG | Loin dans l’espace.

SC | Vole; vole; vole.

CS | Tellement loin que je ne te vois plus.

**Prenez une pause pour respirer en prenant UNE grande inspiration avec le nez et expiration avec la bouche.**

**Croisez vos bras contre votre torse en déposant vos mains sur vos épaules comme si vous vous faisiez un câlin, et ressentez cet apaisement qui vous parcourt. Vous pouvez aussi faire un câlin à votre enfant;-)**

**Évaluez auprès de lui où en est sa colère du corona.**

CO	Je me sens léger.
SO	Je me sens serein.
SN	Je me sens calme.
CM	Je me sens en paix.
<p>Proposez lui de fermer les yeux et d'imaginer qu'il a un ballon en face de lui, un ballon de la couleur qu'il adore. Proposez-lui d'imaginer qu'il le prend dans ses mains et qu'il est prêt à le gonfler.</p>	
SC	Je décide de souffler.
<p>Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle "souffler" à haute voix.</p>	
CS	En le remplissant de calme.
CO	Je décide de souffler.
<p>Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle "souffler" à haute voix.</p>	
SO	En le remplissant de joie.
SN	Je décide de souffler.
<p>Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle "souffler" à haute voix.</p>	
CM	En le remplissant d'amour.
SC	Je décide de souffler.
<p>Dites à votre enfant de SOUFFLER TROIS FOIS très fort en disant à chaque souffle "souffler" à haute voix.</p>	
SS	En le remplissant de liberté.
SA	Mon ballon est GI-GAN-TESQUE!
<p>Dites à votre enfant d'IMAGINER tenir son ballon par le bout, et ensuite d'IMAGINER le lâcher dans les airs.</p>	
BP	Vole, vole, vole.
BI	Autour de moi.
BM	Vole, vole, vole.

BA	En déposant des miettes de joie sur moi.
PG	Vole, vole, vole.
SC	En déposant des miettes de joie partout autour de moi.
CS	Je respire la paix.
<b>Prenez une grande inspiration par le nez, expiration par la bouche.</b>	
CO	Je choisis la paix.
<p><b>Prenez une pause pour respirer en prenant UNE grande inspiration avec le nez et expiration avec la bouche.</b></p> <p><b>Croisez vos bras contre votre torse en déposant vos mains sur vos épaules comme si vous vous faisiez un câlin, et ressentez cet apaisement qui vous parcourt. Vous pouvez aussi faire un câlin à votre enfant;-)</b></p> <p><b>Évaluez auprès de lui où en est sa colère du corona. Si celle-ci est encore élevée, recommencez la ronde à un moment ultérieur de la journée.</b></p>	



libre soi m'aime