

Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

# Diego apprend à se calmer

*Une histoire pour accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions et le retour au calme*



COLLECTION « BILLES DE RELAXATION »

Adeline Camus

Diego apprend à se  
calmer

*Une histoire pour la gestion des émotions chez l'enfant*

© Adeline Camus, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4618-3

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



*La collection Billes de relaxation est une collection de livres aux vertus thérapeutiques, pédagogiques et ludiques. En effet, chacun d'eux contient un véritable exercice de Sophrologie ou de Méditation bénéfiques pour la gestion des émotions et du stress, la canalisation de l'énergie, faciliter l'endormissement, la découverte de son corps, la détente...*

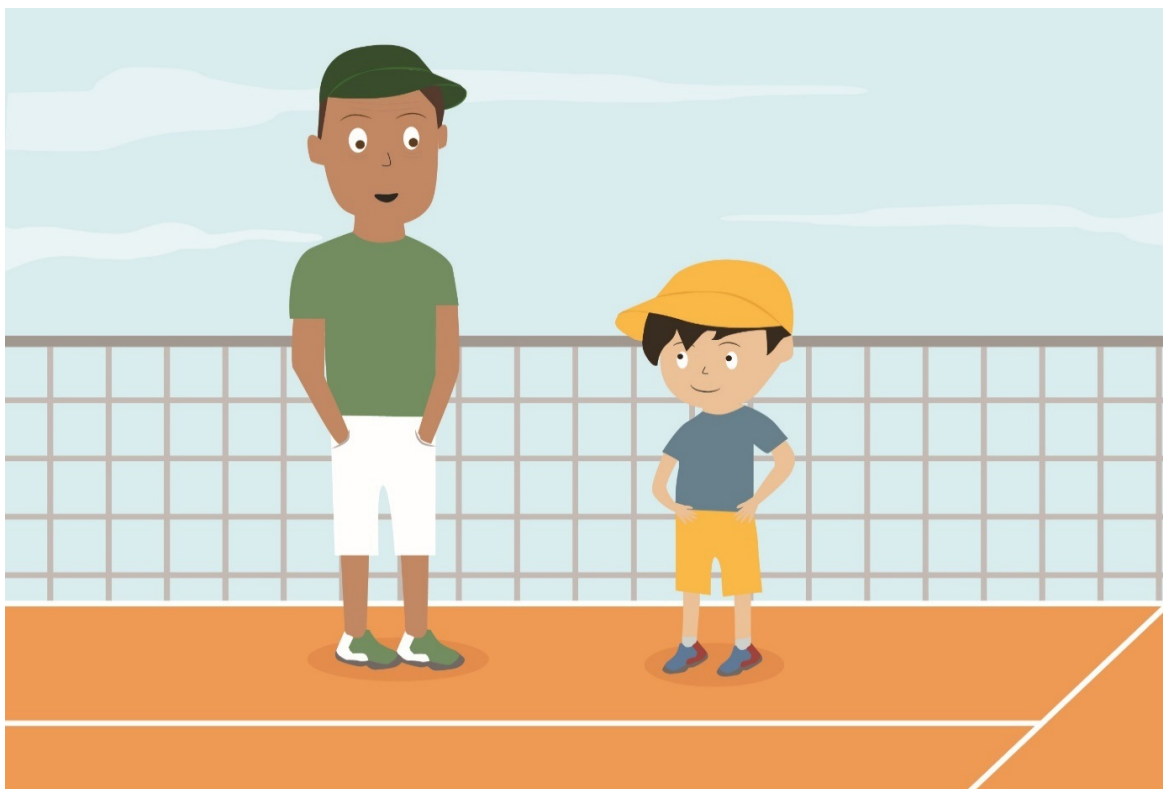
*Pour les premières lectures, il est nécessaire qu'un adulte accompagne l'enfant afin qu'il acquière au mieux la technique transmise.*

*Il est aussi important de respecter les signes de ponctuation, et de marquer les silences à chaque point de suspension.*

*Toutes les informations sur la page Facebook : @billesderelaxation.*



Diego est un petit garçon très actif. Il bouge sans arrêt. Il ne sait pas s'arrêter, c'est plus fort que lui. Il passe ses journées à courir, grimper, sauter, pédaler... Son corps ne peut s'empêcher de bouger. Mais, au bout d'un moment, tous ces exercices physiques le fatiguent. Or, Diego rencontre beaucoup de difficultés à se reposer. Il déborde tellement d'énergie qu'il ne sait pas prendre du recul et se mettre au calme.



Un jour, en s'entraînant sur le terrain de sport, Diego rencontra un ancien sportif de haut niveau, le grand Angelo, qui était champion du monde d'athlétisme. Quand il vit à quel point Diego se dépensait, Angelo lui donna un conseil. Il lui dit : « si tu as le pouvoir en toi de te mouvoir avec tant d'énergie, tu trouveras aussi en toi toutes les ressources pour calmer ton corps et ton esprit ». Et il lui expliqua : « il te suffit pour cela de t'installer confortablement dans un endroit calme et d'ouvrir ta bulle de respiration. »