

Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

La pompe à colère

*Une histoire ludique pour accompagner les enfants
dans la gestion de leurs émotions*



COLLECTION « BILLES DE RELAXATION »

Adeline Camus

La Pompe à colère

Une histoire ludique pour accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions

© Adeline Camus, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4750-0

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : 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.



Lapou est un petit lapin qui vit dans la forêt. Il est le dernier enfant d'une grande famille. Lapou a 7 frères et sœurs. Et il est très difficile pour lui de se faire entendre. Lapou, comme tous les enfants, passe son temps à jouer avec ses frères et sœurs, mais il arrive régulièrement qu'ils se disputent. Et les disputes se terminent souvent par des larmes, des cris, des colères...



Et parce que Lapou est le plus jeune, tout le monde lui dit quoi faire et ne pas faire, mais personne ne prend le temps de l'écouter. Ce qui le met encore plus en colère. Il sent alors une grosse boule dans son ventre qui ne demande qu'à exploser. Et à ce moment-là, il s'énerve, il tape, il crie, il pleure, se roule par terre... Il n'arrive pas du tout à contrôler sa colère.



Un jour, alors que l'oncle Martin était en vacances chez Lapou, il assista à une grosse dispute entre ses neveux et nièces, et leur proposa son aide. En effet, celui-ci est Maître Lapin Zen. Professeur de yoga, Tonton Martin connaît une technique magique : la pompe à colère.