

Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

Myrtille la chenille et la bulle des émotions

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



COLLECTION « BILLES DE RELAXATION »

Adeline Camus

Myrtille la chenille et
la bulle des émotions

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

© Adeline Camus, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4753-1

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

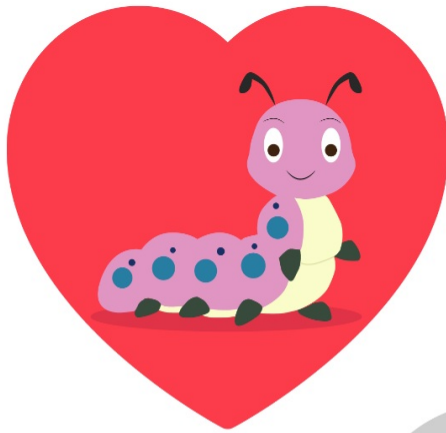
Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une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

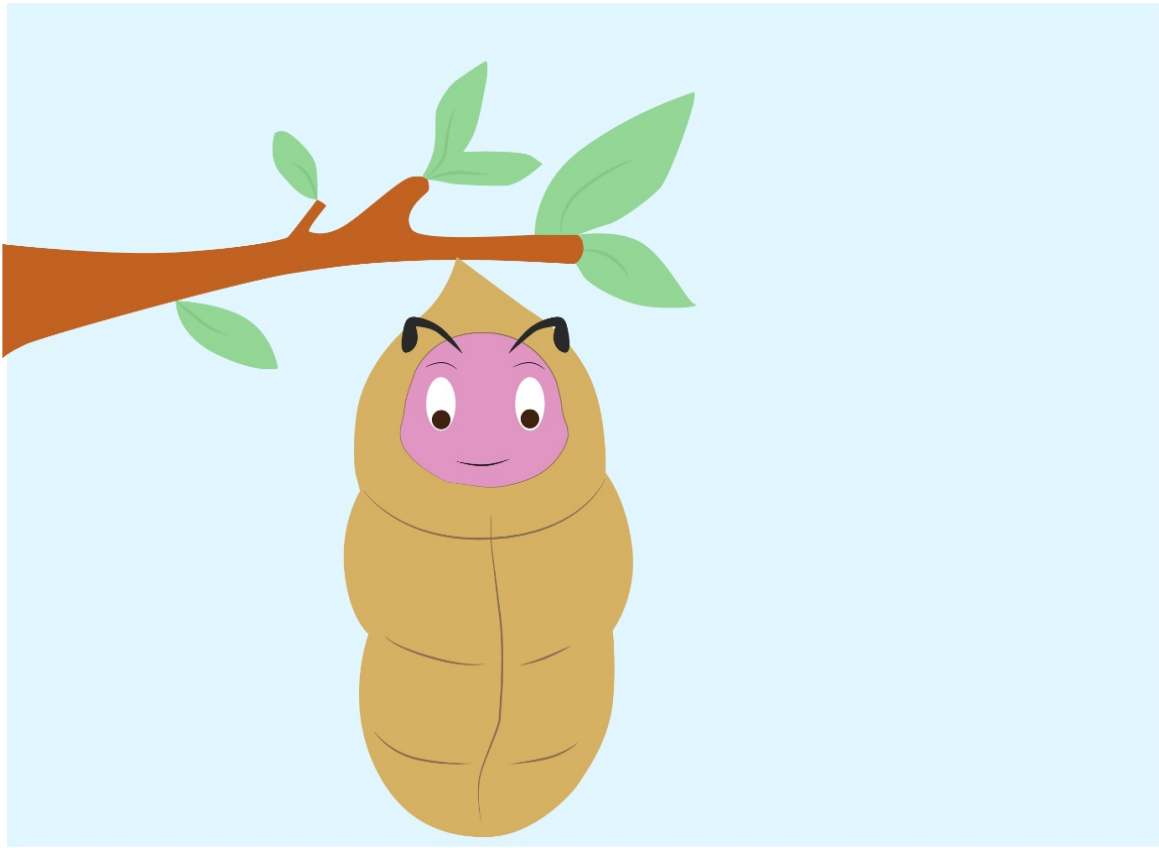
Pour les premières lectures, il est nécessaire qu'un adulte accompagne l'enfant afin qu'il acquière au mieux la technique transmise.

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.



Myrtille la chenille est très sensible, c'est-à-dire qu'elle ressent les émotions avec beaucoup de force. Si elle ressent de la colère, de la joie, de la tristesse, de l'amour, ou de la peur, c'est toujours avec beaucoup d'intensité, sans contrôle de sa part. Myrtille est fatiguée de toutes ces sensations trop intenses qui puisent toute son énergie. Elle se met en colère pour pas grand-chose, elle pleure pour des futilités, elle a peur de tout et de rien...



Myrtille ne sait plus comment gérer toutes ces émotions. Elle décide alors de prendre du repos, et de se retirer dans un petit cocon tout doux, aussi doux que du coton, et qu'elle fabrique elle-même. Dans son petit cocon, Myrtille ouvre sa bulle de respiration.



Une fois installée confortablement dans son cocon, Myrtille la chenille inspire en faisant gonfler son ventre, et expire en soufflant tout doucement par la bouche. Grâce à cette respiration, tout son corps se détend lentement.

Puis, elle ferme les yeux, et ouvre sa bouche largement pour bâiller ... Elle relâche lentement.

Elle serre fort ses poings le plus possible... Et relâches lentement.

Enfin, elle étire la pointe des pieds vers l'extérieur... Et elle relâche.

Elle sent son corps devenir complètement mou, s'enfoncer dans son cocon...