Ma bulle magique de Noël

Avec Lucio, mon dino ressource

Coucou ! C'est Lucio !

Noël approche ! C'est une période pleine de surprises, de joie et de moments partagés. Mais parfois, il y a aussi beaucoup d'agitation, d'impatience ou d'émotions dans notre petite tête.

Et si on prenait quelques minutes pour souffler ensemble ?

1 Le souffle des flocons



Aide-moi à faire danser les flocons !

1. Inspire doucement par le nez.
2. Souffle lentement par la bouche, comme pour faire danser ton flocon.
3. Recommence tranquillement trois fois.

Et maintenant ? Est-ce que tu te sens un peu plus calme ?

2 Ma météo intérieure

Aujourd'hui, quel temps fait-il dans mon cœur ?

Grand soleil
Je suis joyeux(se), enthousiaste.

Quelques nuages
Je suis préoccupé(e), pensif(ve).

De la pluie
Je me sens triste ou fatigué(e).

Un orage
Je suis en colère ou très agité(e).

Un arc-en-ciel
Je ressens plein de choses à la fois !

Ma météo du jour : _____

Mon émotion du moment : _____

3 Mon refuge magique

Parfois, quand tout va un peu trop vite, on peut fermer les yeux quelques instants et imaginer un endroit où l'on se sent bien.

Un endroit réel ou inventé, dans lequel on se sent tranquille et en sécurité.

- Qu'est-ce que tu vois ?
- Quels sons peux-tu entendre ?
- Qu'est-ce qui te fait du bien dans cet endroit ?

Dessine ton refuge magique ici !

Le petit mot de Lucio



Toutes tes émotions ont le droit d'exister, même à Noël ! Tu n'as pas besoin d'être joyeux tout le temps. Tu peux prendre une pause, respirer, parler à quelqu'un ou simplement te reposer.

Prendre soin de toi, c'est aussi un joli cadeau à te faire.

Joyeux Noël et plein de douceur !

FAIS TA BULLE