

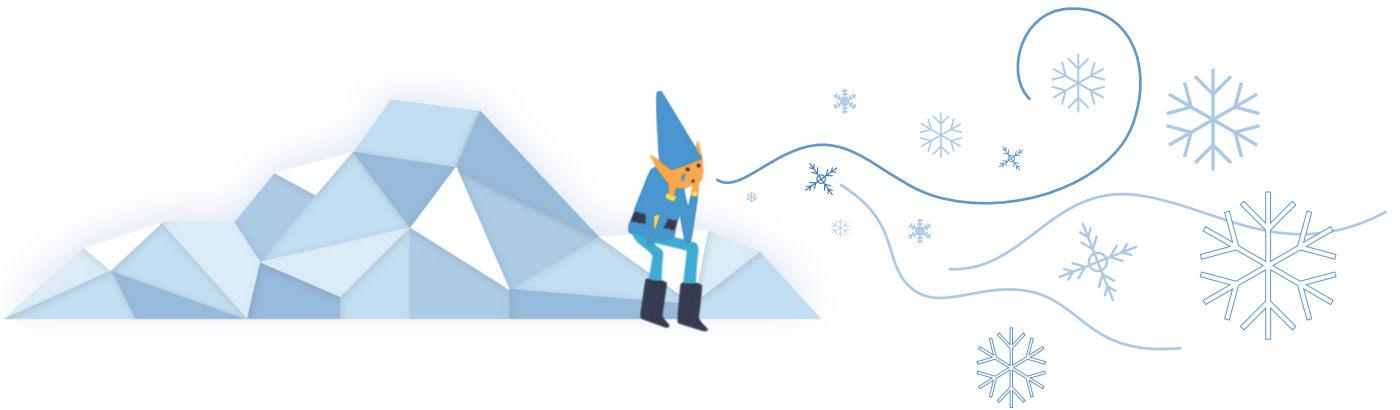


À FAIRE SEUL OU
AVEC UN ADULTE

6

Adieu tristesse

Quand le lutin Neige est triste,
c'est comme s'il avait une tempête de neige dans
la poitrine. Alors, avant qu'elle n'envahisse tout son corps,
il fait un exercice magique pour la chasser !
Fais-le avec lui si tu en as besoin.



1.

Ferme les yeux et ressens la tempête dans ta poitrine.
Inspire avec ta bouche en gonflant le ventre.

2.

Ensuite, souffle très fort par la bouche pour chasser ta tristesse.
Recommence deux fois pour qu'il n'en reste pas un flocon !

3.

Reprends une respiration calme et imagine qu'un
beau feu de cheminée tout chaud prend la place de la tempête.
Et voilà, il ne te reste plus qu'à demander un gros câlin
et le tour est joué !

