

# L'étoile de la respiration

## « Un outil simple en cas de stress pour les enfants »

Source : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/etoile-de-la-respiration-enfant-stress>

Texte réadapté pour les enfants par IA/Vudalla

Quand on ressent du stress, respirer est une aide super ! Oui, mais on peut faire quoi ?

Quand tu es stressé, ton corps réagit fort : ton cœur bat plus vite, tu ressens une boule au ventre, tu respirez mal, tu te sens nerveux ou agité.

La **respiration profonde** te redonne de l'air (oxygène) dans le sang, ce qui calme.

Et **l'étoile de la respiration** est un outil facile à utiliser, alors on y va, on essaie !

**1<sup>er</sup> conseil :** entraîne-toi d'abord quand tu es calme, comme ça tu pourras l'utiliser n'importe où après si tu en as besoin !

L'exercice commence à la branche surmontée d'un grand 1.

- 1) Tu inspires en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (regarde le sens des flèches)
- 2) Tu expires en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- 3) Fais une petite pause en laissant ton doigt sur le bouton PAUSE.
- 4) Compte jusqu'à 3 ou 4 puis repars pour un nouveau cycle **inspiration/ expiration/ pause**.

Continue jusqu'au point de DÉPART. A la fin, tu auras fait 5 grandes respirations !

Tu peux faire plusieurs séries !

**2<sup>ème</sup> conseil :** imprime ce document en entier, ne garde que l'image quand tu es super habitué !

