

Séance de sophrologie proposée aux jeunes aux enfants

Yako le petit Africain en balade

Il fait beau, le soleil brille, Yako ne peut plus rester au lit, il est tout heureux.

Sa météo ce matin est: « **Soleil** » et vous les enfants quelle est votre météo?...

Aussi il sort de sa case, sa maison, et pour s'éveiller complètement:

il prend une grande respiration: il inspire en gonflant son ventre et ses poumons en élevant les bras très haut, puis il expire en soufflant et ramenant ces bras sur les côtés. IL fait cela 3 fois.

Puis il court vite faire **sa toilette:**

Sa maman lui a montré comment faire du savon il prend un peu de sable, de la cendre, de la crème de coco il malaxe tout cela entre ses mains. C'est facile, mais il faut malaxer très fort entre ses deux mains et « un peu longtemps » pour former une belle boule. Il presse si fort que, Ah! ses mains elles deviennent plus pareils. Comment sont les nôtres ? Comment sentons-nous nos mains?

Les siennes sont toutes douces et toutes chaudes. Puis avec le savon Yako frotte une de ses oreilles, partout, partout. Tiens c'est comme mes mains, elle devient toute chaude et ...(?) peut être plus grosse. Et l'autre alors, elle est pareil ? Pas du tout. Alors vite il frotte la deuxième. Puis il savonne, sa tête, son visage, ses yeux, son nez, ses joues, sa bouche, son cou, ses bras, sa poitrine, son dos son ventre, ses fesses ses jambes et ses pieds. Voilà Yako est tout propre. Pour se rincer:

Il souffle fort en attrapant la bassine d'eau à terre, puis, inspirant fort il la lève au dessus de sa tête et enfin il souffle en renversant l'eau sur sa tête et sur tout son corps? Comment nous nous sentons maintenant?

Yako adore cette toilette, il se sent propre et surtout plus réveillé, et tout content il a envie de faire plein de choses.

Aussi comme toute sa famille dort il décide de faire un tour en forêt.

Il part rejoindre les grands arbres **en sautillant** un pied sur l'autre, ses pieds dansent sur le sol, s'enfoncent dans le sable, pour tant il se sent tout léger, Yako est tout content. Et vous, et nous?

Mais voilà un grand bruit, qu'est-ce que c'est? **Il écoute...(silence)** son cœur bat très fort, il met sa main droite sur son cœur et essaie de le sentir battre sous sa main, il vérifie la force et la rapidité des battements. Écoutons notre cœur.

Un peu plus loin dans l'arbre un singe saute de branche en branche, Yako pourtant très courageux a un peu peur. Alors pour le faire partir Yako prend **une grande respiration son ventre se gonfle, sa poitrine devient très grosse et avec ses poings il se met à frapper sa poitrine très fort**, et pour faire encore plus de bruit **il souffle en criant « hou, hou, hou »**

Le singe ne bouge plus, il semble tout étonné et pas bien méchant.

Yako n'est pas très rassuré, alors **il recommence** avec ses poings sur la poitrine en soufflant.

Ouf le singe est parti. Yako a eu un tout petit peu peur, mais pas beaucoup, il est très fort, il a réussi à faire partir le singe. C'est moi le plus fort, c'est moi le plus fort!: se dit en revenant sur le chemin de la maison.

Mais il reste prudent, il **écoute et marche son bruit, sur la pointe des pieds**, son pas est si léger qu'on ne voit presque pas ses orteils dans le sable, il ne veut pas laisser de trace. Sentez-vous le sol sous vos orteils? Yako sent bien la douceur et la chaleur du sable. Tout est calme.

Le voilà près de chez lui, **il s'allonge sur une couverture et de nouveau écoute son cœur puis sa respiration:** Pour son cœur il met sa main droite sur sa poitrine et pour sa respiration il met sa

main gauche sur son ventre. Il est tout calme maintenant .Et nous, comment nous nous sentons?
Yaco , on ne l'entend plus, ses yeux sont fermés et il sourit en pensant à tout ce qu'il va dire à ses frères et sœurs et à ses parents.

Yaco tu m'entends, t'endors pas, et **il te faut écouter tes amis de la « sophro »** ils ont plein de choses aussi à raconter après ton histoire.

Alors parlons chacun à notre tour:

Et bien voilà c'est fini pour aujourd'hui mais on se revoit la semaine prochaine.

Au revoir

A.S