

## Canaliser son énergie

Un trop plein d'énergie emmène des difficultés d'attention et de concentration.  
Canaliser son énergie c'est rassembler ses forces, centrer son énergie, pour remédier à cette impulsivité.

### Exercice 1 : Respiration profonde



Objectif : Calmer ses émotions intenses.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis, debout ou allongé



Temps : 3 minutes

### Déroulement :

- Posez vos mains sur votre ventre, les yeux fermés ou ouverts.
- Inspirez par le nez, en gonflant le ventre comme un ballon. Vos mains posées sur le ventre vous aident à le sentir se gonfler.
- Retenez votre respiration 1 ou 2 secondes.
- Puis, soufflez lentement et doucement par la bouche. Soufflez le plus longtemps possible pour vider un maximum d'air des poumons. Dégonflez le ventre en expirant.
- Recommencez une deuxième fois : inspirez en gonflant le ventre, puis expirez (soufflez) longtemps, et dégonflez votre ventre.
- Une dernière fois, inspirez par le nez, puis expirez très doucement.



## Canaliser son énergie

Un trop plein d'énergie emmène des difficultés d'attention et de concentration.  
Canaliser son énergie c'est rassembler ses forces, centrer son énergie, pour remédier à cette impulsivité.

### Exercice 2 : Respiration saccadée



Objectif : Diminuer, Amoindrir, les tensions intérieures.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis, debout ou allongé



Temps : 1 à 2 minutes

### Déroulement :

- Les yeux fermés ou ouverts, inspirez par le nez en gonflant le ventre.
- Retenez votre respiration 1 ou 2 secondes puis expirez (soufflez) de façon courte et répétée, telle une locomotive.
- Recommencez une deuxième fois : inspirez en gonflant le ventre, puis expirez (soufflez) le plus de fois possible sans reprendre d'inspiration.
- Une dernière fois, inspirez par le nez, puis expirez de façon saccadée.



## Canaliser son énergie

Un trop plein d'énergie emmène des difficultés d'attention et de concentration.  
Canaliser son énergie c'est rassembler ses forces, centrer son énergie, pour remédier à cette impulsivité.

### Exercice 3 : L'arbre



Objectif : Détendre corps et esprit

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, dans la cour, au gymnase, à la maison

Position : Assis, debout ou allongé



Temps : 3 minutes



### Déroulement :

- Accroupissez-vous.
- Prenez une grande respiration puis levez-vous progressivement. Les pieds bien plats au sol. Soufflez.
- En position debout, étirez les deux bras au-dessus de la tête. Tendez les bras vers le ciel, comme un arbre.
- Inspirez puis soufflez le plus longtemps possible, laissant le corps devenu tronc vaciller doucement et les bras devenus branches danser au vent.
- Puis, recommencez : Accroupissez-vous puis levez-vous progressivement en tendant les bras vers le ciel, comme un arbre. Soufflez.
- Prenez une grande inspiration puis soufflez en imaginant être un arbre, les bras dansant au vent.

## Canaliser son énergie

Un trop plein d'énergie emmène des difficultés d'attention et de concentration.  
Canaliser son énergie c'est rassembler ses forces, centrer son énergie, pour remédier à cette impulsivité.

### Exercice 4 : Le coussin



Objectif : Évacuer les tensions, canaliser toutes formes d'énergies débordantes

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, dans la cour, au gymnase, à la maison

Position : Debout



Temps : 1 à 2 minutes



### Déroulement :

- Prenez un coussin.
- Debout, tendez vos bras devant vous, avec le coussin à l'horizontale.
- Inspirez par le nez et ramenez le coussin à hauteur de la poitrine.
- Placez dans ce coussin, mentalement, tout ce qui vous met en colère, ce qui vous ennue ...
- Puis expirez, soufflez, en jetant le coussin par terre.
- Recommencez une deuxième fois : inspirez en ramenant les bras pliés contre sa poitrine, puis expirez (soufflez) en lançant le coussin le plus loin possible.
- Une dernière fois, inspirez par le nez, ramenez le coussin, puis expirez et lancez.

## Canaliser son énergie

Un trop plein d'énergie emmène des difficultés d'attention et de concentration.  
Canaliser son énergie c'est rassembler ses forces, centrer son énergie, pour remédier à cette impulsivité.

### Exercice 5 : Le palming



Objectif : Se calmer rapidement.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis



Temps : 1 à 2 minutes

### Déroulement :

- En position assise, les coudes sur la table, frottez-vous les mains l'une contre l'autre.
- Puis posez délicatement les paumes de ses mains sur les paupières et fermez les yeux quelques instants.
- Inspirez lentement en gonflant son ventre et expirez (soufflez) doucement.
- Puis, en gardant toujours les paumes de mains sur les paupières fermées, inspirez une deuxième fois puis soufflez doucement.
- Puis tout doucement, les yeux toujours fermés, retirez les mains de ses paupières et après une grande inspiration, soufflez en ouvrant les yeux doucement.