**Bonjour les enfants de la maternelle**

Merci pour vos dessins! Je les ai tous regardés bien attentivement. Aujourd’hui, j’aimerais te donner des trucs pour t’aider à résoudre tes chicanes. En connais-tu des trucs toi?

L’un des trucs les plus importants est d’apprendre à se calmer! Vos dessins m’ont justement fait penser à une grosse chicane que j’ai aidé à régler quand j’étais au pays des Géants. Tout a commencé à la grande bibliothèque lorsque Gaspar et Susanna ont voulu regarder le livre des grands chevaliers en même temps. Gaspar tira le livre de son côté et Susanna aussi! On les entendait «C’est moi qui l’a pris en premier! Non, c’est moi! » Susanna sentait la colère monter en elle. Elle avait les joues de plus en plus rouges et sentait tout son corps bouillir. Elle se mit à hurler de colère! Alors qu’elle s’apprêtait à donner un grand coup à Gaspar avec son pied, je vins leur rescousse. J’avais tout vu et tout entendu avec mes grandes oreilles. Susanna avait besoin d’aide pour se calmer et vite!

Pour l’aider, j’ai pris le livre dans mes mains et je l’ai éloigné un peu. Je lui ai demandé de prendre de grandes respirations. Elle pleurait beaucoup. Je lui ai montré ceci : cette petite plante pleine d’épines représente la colère. Regarde... Elle pique et fait mal lorsqu’on la touche. Toi, lorsque tu sens que tu deviens comme cette plante, tu dois penser à te calmer. Elle poussa un soupir et dit : «Oh oui… tu as raison. » Bon, bravo! Maintenant que tu es calme, je crois que nous devons aller voir Gaspar.

T’est-il déjà arrivé de vivre une chicane comme celle-ci où tu t’es senti très énervé, en colère, ou triste? Tu n’es pas le seul, tu peux me croire! C’est correct de ressentir des émotions fortes à l’intérieur de toi. Mais il est très important d’apprendre à les contrôler. Si tu te choques fort et que tu frappes quelqu’un ou encore que tu lui donnes des coups de pieds, cela ferait du mal à l’autre et ne règlerait pas du tout le conflit. Ou si tu as envie de hurler ta colère très fort, cela ne règlerait rien non plus… Lorsque c’est notre colère ou notre tristesse qui parle, nos mots ne sont pas toujours dits de manière correcte aux autres. C’est pourquoi il est important de se calmer avant d’agir.

Alors, pour te calmer tu peux :

* T’éloigner un peu de l’endroit où tu es OU de la personne
* Respirer profondément
* Fermer les yeux et penser à un endroit qui te fait du bien (mains sur ton coeur)

Et toi, connais-tu d’autres moyens pour te détendre ou te calmer quand tu es en colère ou triste?

Je te remets un cadeau. Voici un petit galet poli par le courant de l’eau qui sert à t’aider
à te détendre quand tu le frottes dans ta main. Il est si doux…

Lutin Brin d’Amour

**- Activité   -**

J’aimerais bien essayer de faire une activité de détente avec toi.

C’est très relaxant, tu verras!

*Installe-toi bien confortablement sur le dos*

*Ferme les yeux*

*Pose tes mains sur ta poitrine pour écouter ton petit coeur*

*Prends de grandes inspirations avec moi pour ralentir ta respiration (3 fois, tous ensemble)*

*Essaie de bien écouter ta respiration, suis le rythme de ta poitrine qui monte et qui descend*

*Maintenant, imagine-toi que tu es couché sur le sable chaud d’une plage ensoleillée*

*Tu sens la chaleur du soleil entrer dans ton corps, ta peau est chaude.*

*Tout ton corps est bien étendu sur le sol*

*Tes jambes sont lourdes*

*Les talons de tes pieds semblent s’enfoncer de plus en plus dans le sable chaud.*

*Tu sens chacun de tes orteils s’alourdir calmement*

*Tu te sens calme et bien*

*Tu respires calmement*

*Tu as envie de sourire de bonheur tellement ton coeur est calme*

*Tes doigts grattent le sable chaud et humide*

*Tu sens chaque grain de sable chatouiller tes petits doigts*

*Tu prends une grosse poignée de sable dans tes mains pour le plaisir de ressentir la lourdeur dans ta main*

*Tu entends au loin de beaux oiseaux blancs chanter en coeur et le bruit des vagues*

*Tu sens le vent chaud de l’été venir te chatouiller la peau*

*Tu prends à nouveau une grande inspiration et expiration pour mieux te détendre encore*

*et voilà que tes doigts et tes orteils se mettent à bouger tranquillement pour éveiller tout doucement ton corps*

*lorsque tu te sens prêt à t’éveiller complètement, tu ouvres les yeux tout en douceur*

Voilà une belle détente de ton corps.

Tu as appris à respirer plus doucement, fermer les yeux et relaxer chaque partie de ton corps,

écouter les sons en dedans de toi (ton coeur qui bat, ta respiration) et autour de toi (les vagues, les oiseaux)

sentir le vent sur ta peau, le sable dans tes doigts, etc.

Ce sont tous des moyens qui t’aident à te calmer. Tu peux les réutiliser quand tu veux

Nous avons vu aujourd’hui la 1re étape pour bien résoudre un conflit, une chicane, qui est l’importance de bien se calmer avant d’agir. Alors dans ma prochaine lettre, je vais te montrer la 2e étape pour bien résoudre les conflits, soit de prendre le temps de se parler et de s’écouter.

À très bientôt!