



• GUIDE D'ENTRAÎNEMENT •

*pour apprivoiser*

SON **LION**

**Apprendre à  
calmer son  
lion intérieur et  
à communiquer  
sainement**

En guise de complément au contenu et aux fiches proposées dans le livre, voici des exercices à réaliser dans un endroit calme, alors que l'enfant a de l'énergie et est capable de prêter attention. Il est suggéré de les faire en ordre et de répéter quelques fois le même exercice avant de passer au suivant.

Pour les exercices de visualisation, l'enfant peut être debout, assis ou couché. Lisez doucement. Vous pouvez aussi inventer des situations qui ressemblent à celles de la vraie vie, mais qui ne ramènent PAS l'enfant dans une situation difficile qu'il aurait vécue. Le but est de lui faire ressentir une ressource en lui et non de lui faire vivre des émotions fortes.

## EXERCICES DE VISUALISATION

# ÉCOUTER COMME LA GIRAFE

### Pour approfondir la lecture du livre :

Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et communiquer sagement

**Auteure :** Marianne Dufour

**Éditeur :** Éditions Midi trente

**ISBN :** 978-2-923827-86-5



*Ferme les yeux. Imagine que tu es en train de lire ou de jouer à l'ordinateur et que tu as beaucoup de plaisir. Tu entends la voix de ta mère qui t'appelle. Tu sens l'embêtement qui monte. Tu sens ta patience qui glisse!*

*Imagine que tu appelles ta girafe à l'intérieur. Tu sens ta respiration faire des vagues tranquilles. Chaque vague flatte ton cœur et le fait grandir tout doucement, pour devenir aussi grand et fort qu'un cœur de girafe. Ton cœur de girafe s'ouvre tranquillement et rayonne comme le soleil. Tu te sens calme et bien. Tu sens tes oreilles de girafe devenir super attentives. Tes oreilles peuvent entendre un papillon voler. Tu tournes tes oreilles et tes yeux vers la voix, le cœur tranquille. Tu dis « Oui ? » Ta mère te demande un service. Ton cœur de girafe est complètement ouvert. Tu peux entendre ses besoins et tu as envie de contribuer. Tu peux répondre en suivant ton cœur de girafe. Ton cœur reçoit tout le plaisir et la gratitude de ta mère. Ta girafe est en paix. En gardant ce bon sentiment à l'intérieur de toi, tu peux doucement revenir à ici, maintenant.*



*Imagine que tu es en train de jouer dans la cour d'école. Tu vois deux enfants qui se chicanent, tous deux semblent tristes et en colère. La chicane est très forte. Tu n'aimes pas ça.*

*Imagine que tu appelles ta girafe à l'intérieur. Tu sens ta respiration faire des vagues tranquilles. Chaque vague flatte ton cœur et le fait grandir tout doucement, pour devenir aussi grand et fort qu'un cœur de girafe. Ton cœur de girafe s'ouvre tranquillement et rayonne comme le soleil. Tu te sens calme et bien. Tes yeux de girafe te font voir que ces enfants ne se sentent pas bien. Tu peux comprendre comment ils se sentent. Tes oreilles de girafe entendent leurs mots de colère. Tu sais que ces mots n'ont pas leur place en toi. Ces mots ne sont pas à toi. Tu les laisses complètement en dehors de toi. Ton cœur de girafe comprend que tes copains puissent être en colère. Ton cœur reste tranquille et séparé de cette colère. Ton cœur rayonne de tranquillité et de compassion pour eux et pour toi. Tu te sens parfaitement en sécurité. En gardant ce bon sentiment à l'intérieur de toi, tu peux doucement revenir à ici, maintenant.*



*Imagine que tu es dans la maison en train de jouer avec un jouet que tu aimes. Où te vois-tu ? Quel jouet veux-tu choisir ? Imagine que ton frère passe à côté de toi et qu'il te dit : « J'peux voir ? » en t'arrachant ton jouet des mains. Quelque chose en toi sursaute et est prêt à répliquer !*

*Mais à la place, tu appelles ta girafe à l'intérieur. Tu sens ta respiration faire des vagues tranquilles. Chaque vague flatte ton cœur et le fait grandir tout doucement, pour devenir aussi grand et fort qu'un cœur de girafe. Ton cœur de girafe s'ouvre tranquillement et rayonne comme le soleil. Tu te sens calme et bien. Tu tournes tes yeux de girafe vers ton frère et tu vois qu'il a besoin de quelque chose. Peut-être de plaisir ? Peut-être d'attention ? Tu respirez dans la tranquillité de ton cœur de girafe et tu l' observes. Devant ta tranquillité et ton silence de paix, ton frère devient tranquille aussi. Il manipule un peu ton jouet. Tu essaies de le comprendre : « Tu as envie de jouer ? », « Oui ! », dit-il. Tu lui proposes une solution qui te convient – que veux-tu lui proposer ? Il dit : « D'accord ! ». Tu te sens bien dans ce moment de paix. En gardant ce bon sentiment à l'intérieur de toi, tu peux doucement revenir à ici, maintenant.*

---

Quand l'enfant sentira une certaine aisance à « faire monter sa girafe », vous pourrez essayer d'utiliser la visualisation pour revisiter des situations difficiles et y poser un regard plus apaisé.

## EXERCICES PRATIQUES

# APPRENDRE UN LANGAGE TOUT DOUX

### Pour approfondir la lecture du livre :

Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et communiquer sainement

**Auteure :** Marianne Dufour

**Éditeur :** Éditions Midi trente

**ISBN :** 978-2-923827-86-5



Chacun son tour, une personne lit une phrase et laisse l'autre la traduire en langage tout doux.

- *Je veux aller au parc!*
- *Ramasse ça, toi!*
- *J'ai soif!*
- *Personne ne veut jouer avec moi!*
- *J'en ai marre de ce jeu stupide!*
- *Tu ne m'écoutes jamais!*
- *Ouache, pas encore du poulet!*
- *Hé! Qui a pris ma console?*
- *Ah, je n'ai pas le goût d'aller en ski!*
- *Ah non, j'ai perdu mes mitaines!*
- *Fasse-toi, c'est mon tour!*
- *Je veux m'en aller!*
- *Quoi? Tu n'as pas encore compris le jeu?*



Repensez à la journée. Certaines phrases ou attitudes reçues aujourd'hui vous ont-elles bousculé? Comment auriez-vous aimé qu'on vous parle? L'autre personne peut aussi faire des suggestions. Y a-t-il eu des moments où vous avez parlé sans faire attention à l'impact sur l'autre? Comment auriez-vous pu vous exprimer autrement? Il est possible de retourner voir la personne pour le lui dire si vous le souhaitez : « Hier, je t'ai dit ceci, mais au fond j'aurais préféré te dire cela ».

## EXERCICES DE VISUALISATION

# ME DOTER D'UNE PÉDALE DOUCE

### Pour approfondir la lecture du livre :

Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et communiquer sainement

**Auteur :** Marianne Dufour

**Éditeur :** Éditions Midi trente

**ISBN :** 978-2-923827-86-5



*Ferme les yeux. Amène ton attention sur ton pied-pédale. Prends une grande inspiration. Enfonce tranquillement ton pied-pédale dans le sol en expirant lentement. Dis dans ta tête : je ra-len-tis. Sens ta pédale bien enfoncée dans le sol. Écoute ta respiration. Tu te sens calme et tranquille. Garde bien ce sentiment de calme en toi et reviens ici, maintenant. Ouvre doucement les yeux.*



*Ferme les yeux. Imagine que tu veux te verser un bol de céréales. Tu es pressé. Tu es dans la cuisine, te vois-tu ? Choisis un bol, un ustensile. Va vite chercher le lait et les céréales. Tu te dépêches de mettre la boîte sur la table, mais elle bascule et se renverse par terre. Quand tu te penches pour l'attraper, tu accroches ton bol, qui tombe aussi. Tu sens un peu de panique, mais tu sais quoi faire. Amène ton attention à ton pied-pédale. Prends une grande inspiration. Enfonce tranquillement ton pied-pédale dans le sol en expirant lentement. Dis dans ta tête : je ra-len-tis. Sens ta pédale bien enfoncée dans le sol. Écoute ta respiration. Tu te sens calme et tranquille. Garde bien ce sentiment de calme en toi et reviens ici, maintenant. Ouvre doucement les yeux. À partir de cet espace de calme, tu as plusieurs idées de solutions. Que peux-tu faire ?*

## EXERCICES DE VISUALISATION

# M'ASSEOIR SUR MON TRÔNE DE CALME

### Pour approfondir la lecture du livre :

Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et communiquer sagement

**Auteure :** Marianne Dufour

**Éditeur :** Éditions Midi trente

**ISBN :** 978-2-923827-86-5



*Ferme les yeux. Respire profondément, confortablement... Imagine qu'avec chaque respiration, tu descends à l'intérieur de toi, dans ton royaume. Ton royaume est magnifique. Tu te sens parfaitement en sécurité ici. Tous les habitants de ton royaume t'aiment et veulent ton plus grand bien. Tu es chez toi. Tu as un trône pour t'asseoir au centre de ton royaume... Tu t'y sens très, très bien. Tu peux l'imaginer exactement comme tu le souhaites... Observe comment il est fait, touche-le... Quand tu t'assois sur ton trône, tu te sens très à l'aise, très paisible. Tu tournes tes yeux vers les émotions qui sont en toi. Chaque émotion est comme un petit bonhomme qui a son histoire et qui aimerait vraiment que tu le comprennes. Tout ce dont il a besoin, c'est que tu l'écoutes. Le petit bonhomme de la colère s'approche. Il crie : « Je suis vraiment très FÂCHÉ ! ». Tu sens à quel point il est enragé. Tu fais rayonner ton cœur de compassion en lui disant : « Je t'entends, tu as le droit d'être fâché ». Ça lui fait du bien et il te sourit. Le petit bonhomme de la tristesse s'approche. Il te dit : « Je suis vraiment blessé, j'ai mal ! ». Tu sens qu'il est triste. Tu fais rayonner ton cœur en lui disant : « Je t'entends, tu as le droit d'être triste ». Ça lui fait du bien et il te sourit. Le petit bonhomme de la joie s'approche et te dit : « Je suis tellement heureux ! ». Tu fais rayonner ton cœur de compassion en lui disant : « Je t'entends, tu as le droit d'être heureux ». Ça lui fait du bien et il te sourit. Le petit bonhomme de la peur s'approche et te dit : « Moi, j'ai tellement PEUR, c'est terrible ». Tu sens à quel point il est malheureux. Tu fais rayonner ton cœur de compassion en lui disant : « Je t'entends, tu as le droit d'avoir peur ». Ça lui fait du bien et il te sourit. Demande-leur si quelqu'un a encore quelque chose à te dire. Dis-leur que tu les entends. Dis-leur que tu vas revenir les écouter et remercie-les de venir te dire comment ils se sentent. Quand tu es prêt, tu peux doucement ouvrir tes yeux.*

# JEU DE RÔLE

# FAIRE DES PROPOSITIONS

**Pour approfondir la lecture du livre :**

Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et communiquer sainement

**Auteure :** Marianne Dufour

**Éditeur :** Éditions Midi trente

**ISBN :** 978-2-923827-86-5



**SITUATION 1 :** Les enfants peuvent regarder un film, mais ils ne s'entendent pas sur le choix.

**SITUATION 2 :** Le parent a dit à l'enfant de ranger sa chambre. Trois heures plus tard, ce n'est pas fait et le parent se fâche.

**SITUATION 3 :** Deux amis font une bataille d'oreiller. L'un d'eux donne un coup si fort qu'il fait tomber l'autre, qui se cogne alors la tête.

## À partir d'une des situations imaginaires, simulez une querelle.

1. Jouez d'abord la querelle avec la consigne de bloquer les solutions et de créer une belle « crise ». Remarquez comment chacun se sent.
2. Retour à la case départ. Reprenez la querelle en visant maintenant sa résolution.
  - Chaque personne exprime d'abord ses émotions. L'autre écoute et dit ce qu'elle a compris. Tentez à deux de nommer les besoins de chaque personne.
  - Faites la liste de toutes vos idées de solutions.
  - Passez au travers de la liste en nommant votre réaction à chaque solution proposée, chacun votre tour.
  - Choisissez une solution qui convient AU MOINS UN PEU à tous les deux. Remarquez comment chacun se sent.