



Pause tortue

Quand tout va trop vite, on peut devenir une tortue.

Ce rituel permet de se retirer doucement, de se retrouver à l'intérieur.

Étapes :

1. Trouve un coin tranquille.
2. Ferme les yeux et imagine ta carapace : douce, solide, rassurante.
3. Rentre dedans : respire lentement, écoute ton souffle.
4. Reste là quelques instants, juste pour toi.
5. Quand tu es prêt·e, sors doucement de ta carapace.

Espace créatif :

Dessine ta carapace imaginaire : quelles couleurs, quelles textures, quels secrets ?

Phrase de clôture :

« Tu peux te retirer quand tu veux. Ta carapace est toujours là pour toi. »

Mentions légales

Ce fichier est destiné à un usage personnel, familial ou éducatif.

Toute reproduction commerciale ou diffusion sans autorisation est interdite.

© PetitesMainsCreatives.fr – Ressources créatives et poétiques pour l'enfance.