

### ANIMATION

# Respirer pour se calmer

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* nous a montré un truc magique pour se calmer quand on est excité. C'est le truc du papillon. Nous avons fait le papillon avec *Brindami*. Il faut respirer en soufflant fort et en battant lentement des ailes comme un papillon. *Brindami* nous a raconté que sa maman faisait parfois le papillon avec lui pour l'aider à se calmer. Tu sais, quelquefois, mon éducatrice fredonne doucement « hum, hum, mm, mm » et elle m'invite à l'imiter. Ça m'aide à m'apaiser.

