

Toudou, le petit lapin, est triste



Histoire écrite et illustrée par Céline RICARDO

SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE - EDUCATRICE SPECIALISEE.

Merci de consulter ce livre sur place

Voilà des semaines, que Toudou, le petit lapin, est tout triste, parfois de très mauvaise humeur : il traîne des pieds ... et ne veut plus rien faire, car plus rien ne l'amuse.



Le matin, il a, quelque fois, mal au ventre et ne veut pas aller à l'école. Il pleure et ne se sent pas bien ...



Quand il va à l'école, parfois, il se met en colère : tape des pieds, crie ... et finit par pleurer.

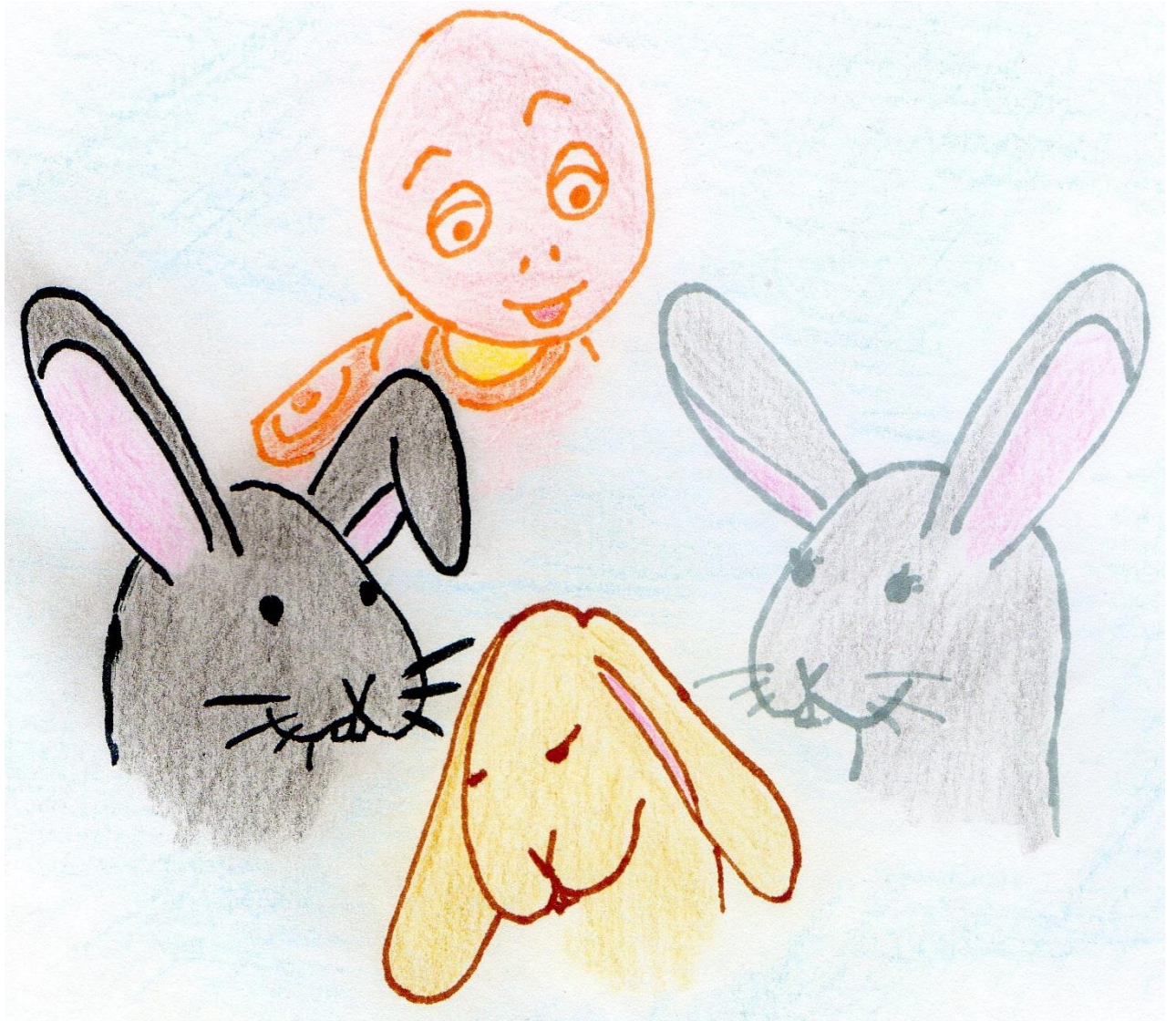


Son papa et sa maman s'inquiètent pour lui.

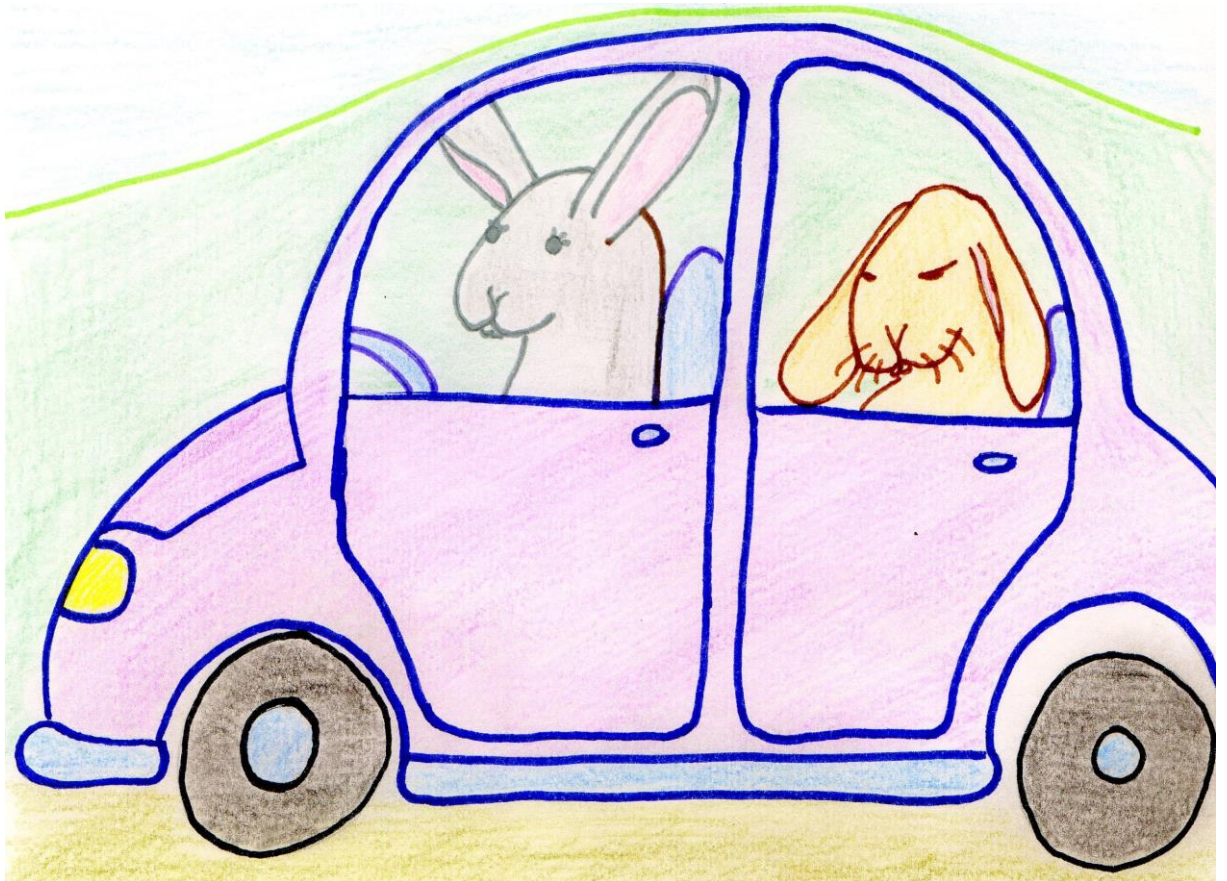
Tout en lui faisant un câlin, ils lui disent : « ton sourire et tes bêtises, nous manquent. On aimerait, ne plus te voir pleurer, aussi souvent ! ».



Sa maman lui propose alors de l'accompagner chez la tortue, Céline, afin qu'il puisse lui expliquer ce qui le rend si triste et apprendre à se détendre.



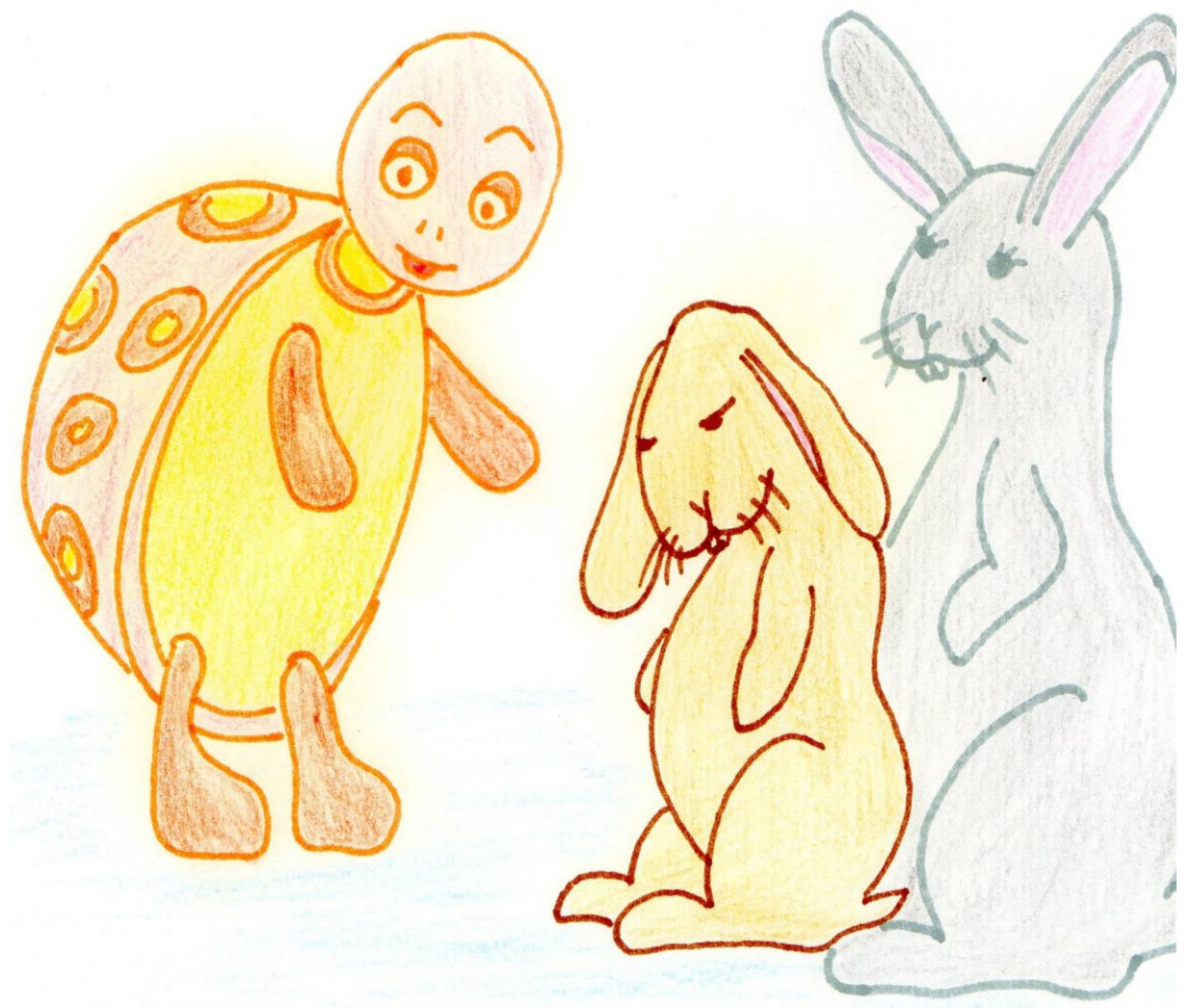
Le lendemain, Toudou, le petit lapin, est décidé à retrouver sa bonne humeur, à dire enfin, ce qui l'embête tant, et qu'il ne peut pas dire à ses parents.



Sa maman et lui, partent pour un petit voyage, jusque chez la tortue, Céline.

Après quelques instants d'attente, Céline, la tortue, l'accueille avec sa maman.

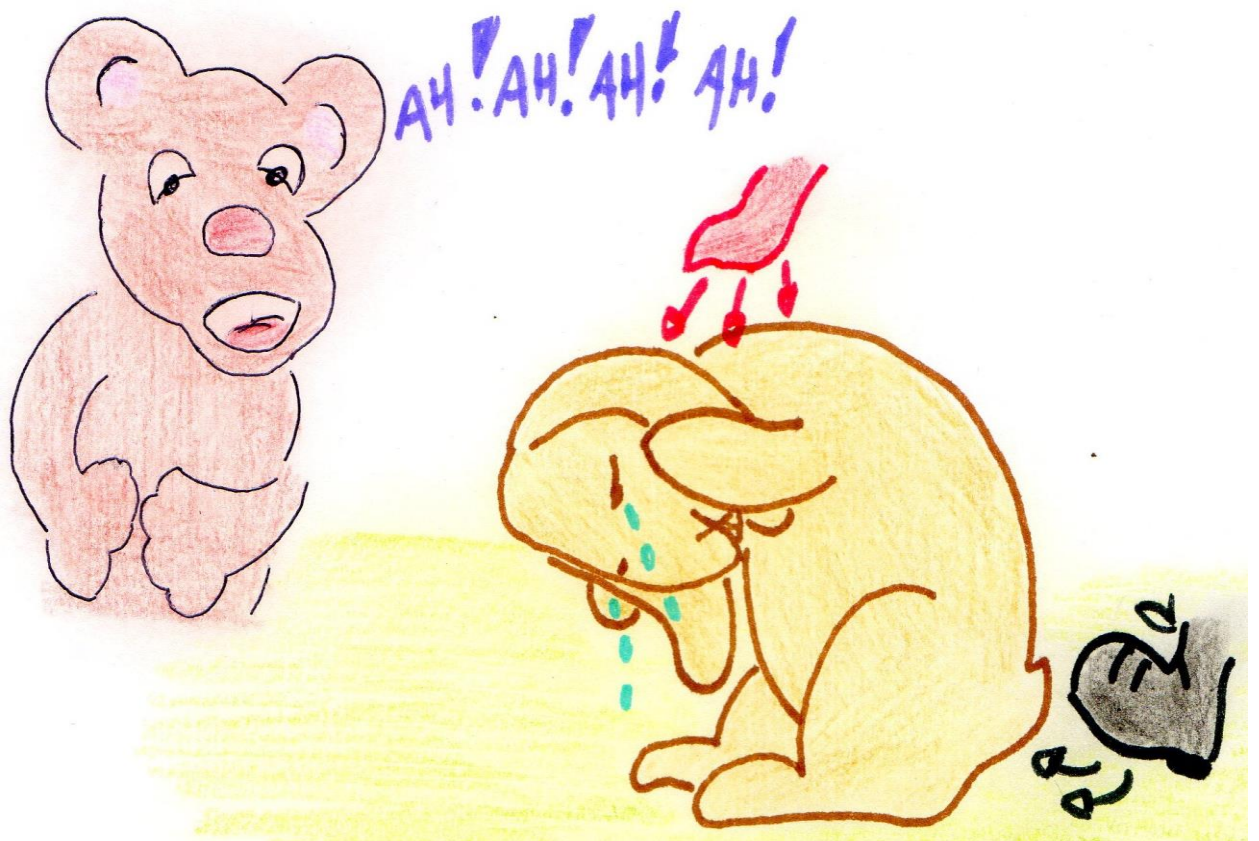
Toudou, le petit lapin, se sent tout timide et n'ose pas parler, jusqu'à ce que sa maman raconte à la tortue, Céline, ce qui lui arrive.



Toudou, le petit lapin, explique :

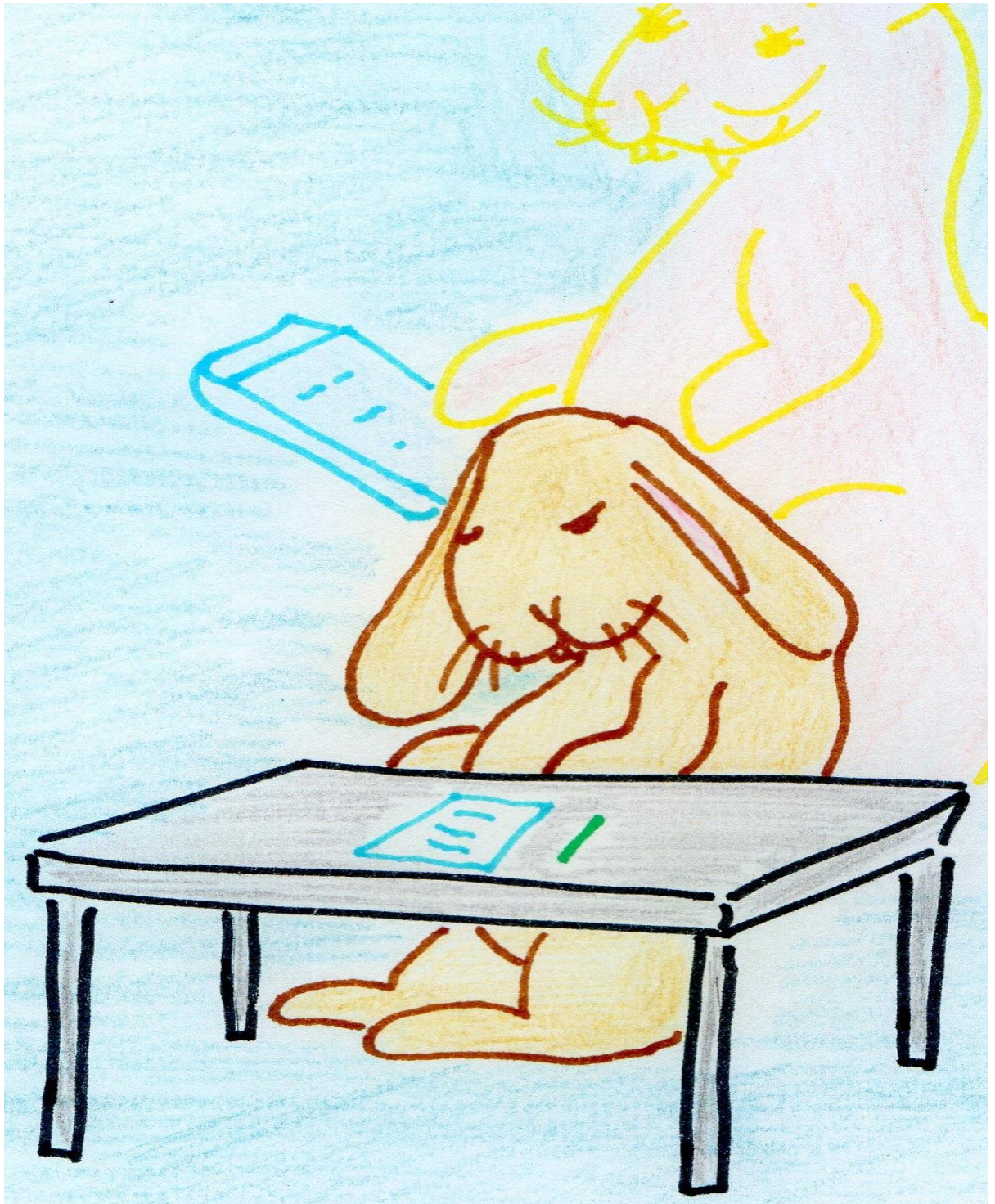
Quand il va l'école, parfois, il a peur de ses copains, qui le tapent dans la cour et qui se moquent de lui.

Et il n'ose pas le dire à sa maitresse ...



Quand il va l'école, parfois, il a peur d'avoir des mauvaises notes, car certains jours, les leçons sont difficiles ...

Et il ne sait pas comment le dire à ses parents !



Céline, la tortue, lui dit : « Viens, nous allons vivre ensemble une expérience merveilleuse. Pour cela, tu t'installes confortablement, comme tu en as envie, ... et si tu le veux, si tu le peux, tu fermes tes yeux ».

Toudou, le petit lapin, ferme les yeux, tandis que la tortue, Céline, laisse tomber lentement sur sa tête, de la poudre magique.



Les grains de poudre magique viennent, tout d'abord, se déposer sur sa tête et Toudou, le petit lapin, sent sa tête se détendre : ses joues devenir toutes molles ... et toutes les idées dans sa tête s'envolent !

Toudou, le petit lapin, se sent bien, et Céline, la Tortue, lui demande de prendre tout son temps pour vivre, ressentir ce moment agréable, de bien-être !



Les grains de poudre magique coulent le long de son corps : ses épaules, ses bras, qui se font tout mous ...

Toudou, le petit lapin, se sent tout drôle, mais c'est agréable ! Il sent son petit cœur tout calme, qui bat lentement. Quand les grains de poudre magique descendent le long de son ventre, il sent tous ses muscles se détendre ... tout son corps tranquille !



La tortue, Céline, lui dit : « maintenant, tu vas imaginer ton ventre comme un gros ballon qui se gonfle, quand tu prends de l'air par ton nez, et ... qui se dégonfle tout doucement, quand tu fais sortir l'air par ton nez. Je t'invite à respirer tout doucement, le plus doucement que tu peux ..., comme cela, autant de fois que tu le souhaites ».

Toudou, le petit lapin, commence à respirer calmement et il se sent bien, comme s'il allait s'endormir. Un léger flottement le berce. Il est à la limite du sommeil ... Ça fait longtemps, qu'il ne s'est pas senti aussi paisible...



Les grains de poudre magique continuent de descendre le long de son ventre, de ses jambes jusqu'à ses pieds ... Il est tout détendu : il ressent de la chaleur dans tout son corps, des « guilis » ... que c'est agréable, que ça fait du bien !



Céline, la tortue, lui demande de rester quelques instants comme il est ..., calme ..., tranquille ..., détendu ... Sa respiration posée !



La tortue, Céline, lui explique que quand quelque chose ne va pas ..., qu'il est triste ..., quand il a mal au ventre ..., quand il n'arrive pas à s'endormir ..., quand il a envie de pleurer ..., qu'il peut toujours poser son corps, fermer ses yeux, et respirer ...

Qu'il peut également, poser ses mains sur son ventre pour mieux sentir son corps entrain de respirer ..., de se détendre.



Toudou, le petit lapin, revient à lui, tout doucement, avec toute cette détente installée en lui, pour les heures, les jours à venir.



Sa maman retrouve Toudou, son petit lapin, tout calme et tout souriant. Elle le prend dans ses bras pour lui faire un gros câlin ...

Toudou, le petit lapin, reviendra encore quelques fois, revoir la Tortue, Céline, pour continuer à respirer ..., pour découvrir son corps ..., pour mieux le connaître ..., et apprendre à vivre ses émotions plus tranquillement..., pour faire face à tout ce qui peut le déranger dans sa vie de tous les jours ...





Céline Ricardo

SOPHROLOGUE Caycédiennne

EDUCATRICE SPECIALISEE

Formatrice Indépendante en Action de Prévention

24, Avenue de Soissons
02 400 CHATEAU-THIERRY

Sur rendez-vous

06.12.24.04.65

2019 : Stage de professionnalisation de sa pratique de Master Spécialiste de Sophrologie Caycédiennne (Académie de Sophrologie – Paris VI)

2017 : Stage de perfectionnement « L'enfant et Sophrologie Caycédiennne » (Ecole de Sophrologie Caycédiennne – Venette)

2016 : Déclaration auprès de la DIRECCTE comme Formatrice Indépendante - Amiens

2016 : Séminaire de perfectionnement « Valeurs, Etudes et Sophrologie » en milieu scolaire (SOFROCAY – Andorre)

2015 : Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne (SOFROCAY – Andorre)

2015 : Formation en Snoezelen, un concept pour un accompagnement spécifique (Fédération des APAJH)

2014 : Master en Sophrologie Caycédiennne (SOFROCAY - Andorre)

2012 : Formation sur les personnes ayant un « TED » et les stratégies éducatives avec perfectionnement concernant les difficultés sensorielles : corps et bouche, vision et audition (EDI Formation – Paris)

2012 : Stage de perfectionnement en Sophrologie Ludique (Isabelle Lefèvre – Académie de Sophrologie – Paris XV)

2011 : Stage de perfectionnement en Gestion de Stress (P.A. Chéné – Académie de Sophrologie – Paris XV)

2009 : Certificat d'Etudes Fondamentales en Sophrologie Caycédiennne (Académie de Sophrologie – Paris XV)

2002 : Diplôme d'Etat d'Educateur Spécialisé (IRFFE – Amiens)