

Gaston
Boum-Boum

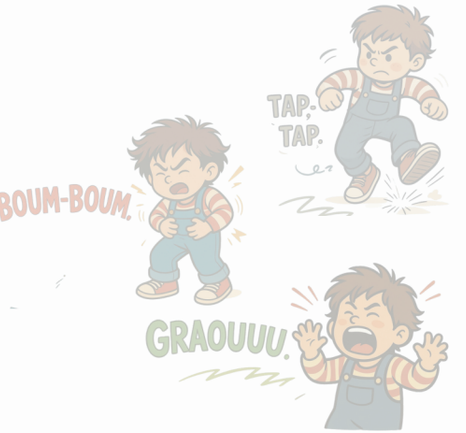
Gaston
Boum-Boum





Il était une fois un petit garçon très malin, très poli, très bavard.
On l’appelait Gaston Boum-Boum.


GASTON
BOUM·BOUM



Quand quelque chose ne lui plaisait pas…
son ventre faisait BOUM-BOUM-BOUM,
ses pieds faisaient TAP-TAP-TAP,
et sa bouche faisait GRAOUUUU.


BOUM-BOUM.
TAP,-
TAP.
GRAOUUU.



Un matin, Gaston voulait mettre
ses bottes de pluie.
Mais il ne pleuvait pas du tout.

Papa dit :
Non, Gaston, tu n’as pas besoin
de bottes aujourd’hui.





Et là…
Oh là là !
Le Non a sauté dans l’air
comme un petit ressort.
Il a fait : BOING !
Et il est venu se coller sur le
nez de Gaston.


NON



Gaston a crié :

Il a secoué la tête.

Le NON a rebondi sur son oreille.

BOING !

Puis sur son coude.

BOING !

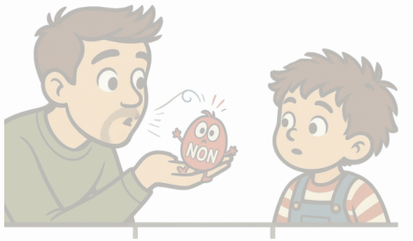
Puis sur son genou.

BOING !


NON

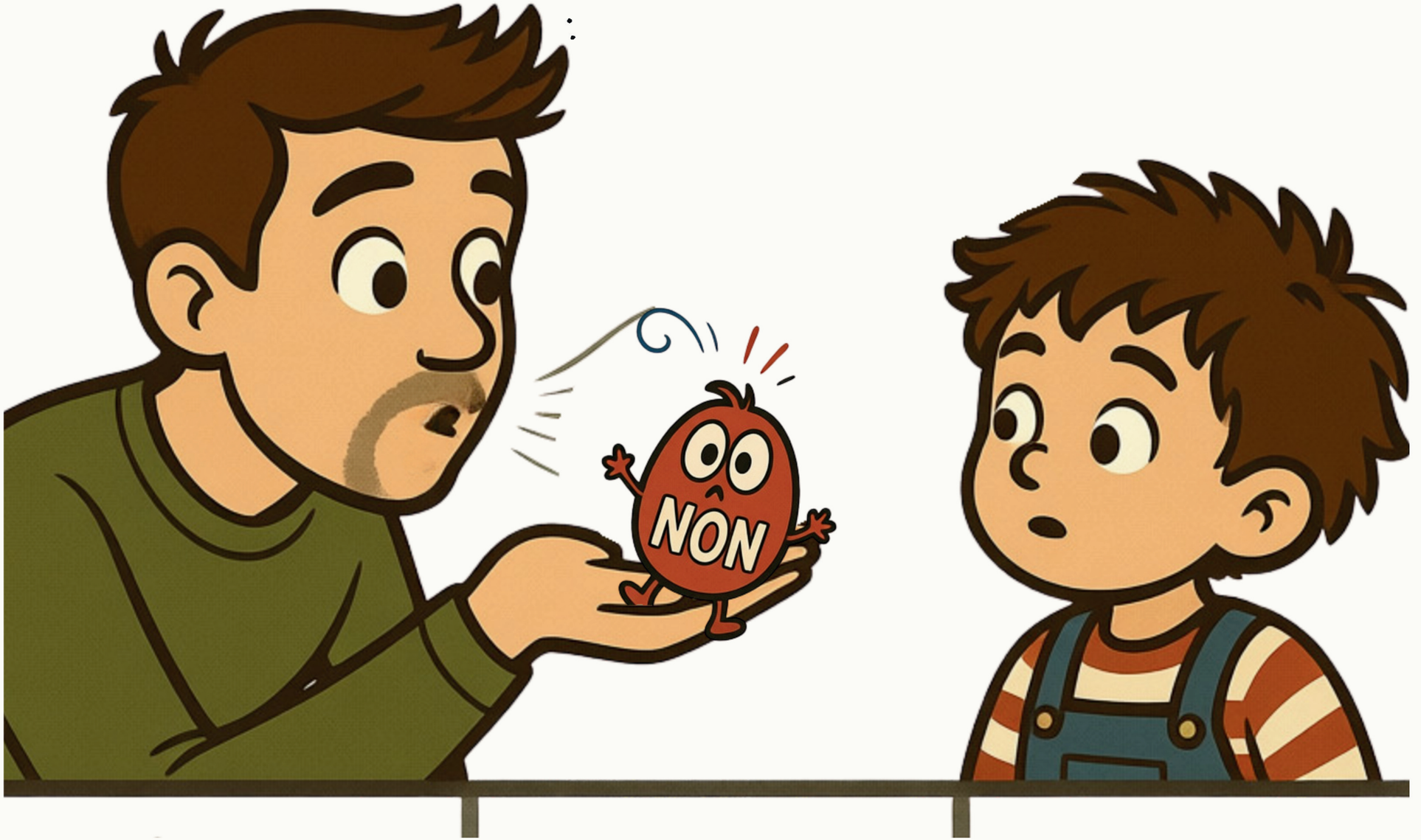

NON
NON
NON


NON



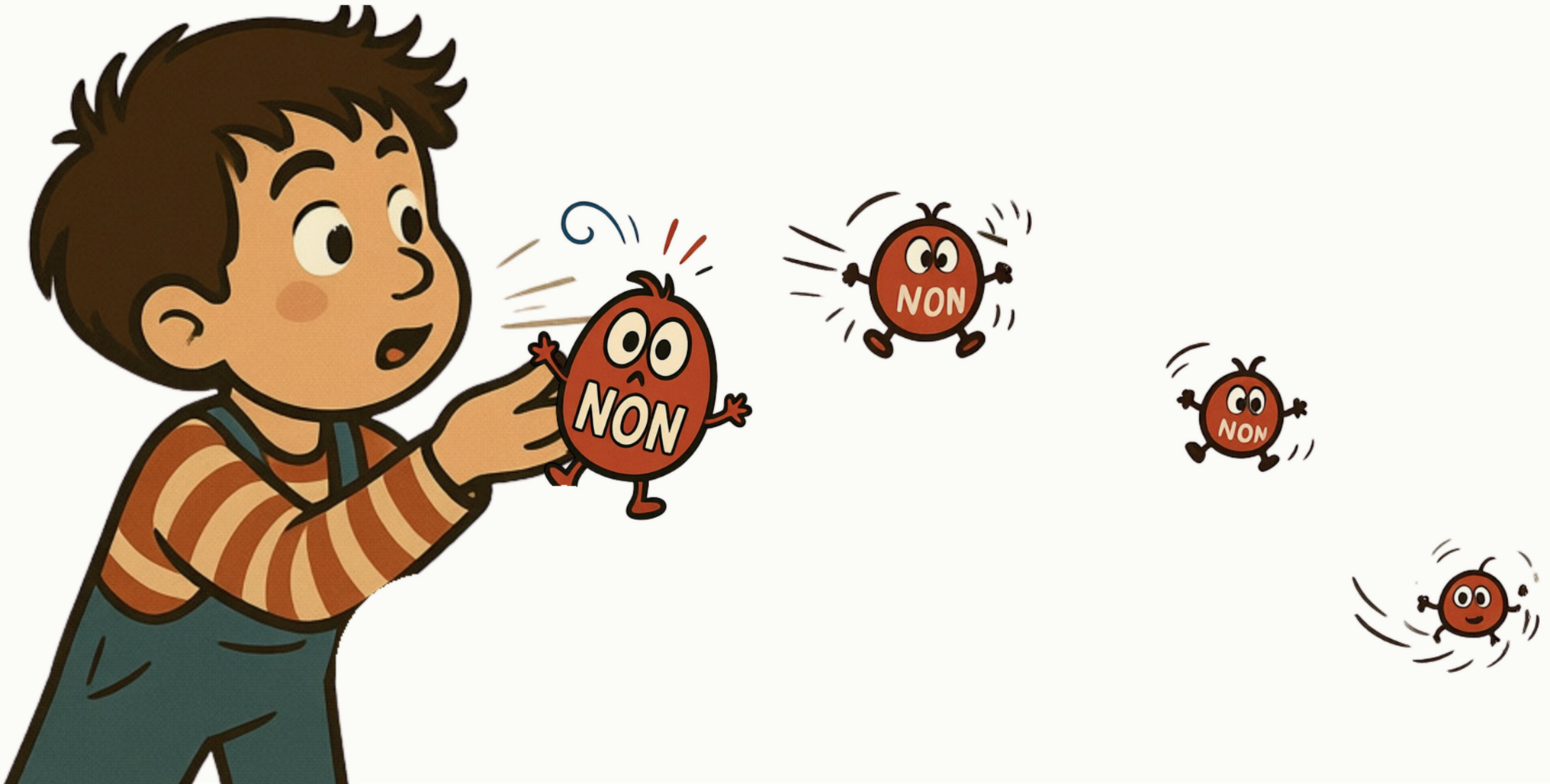
:

Alors Papa a montré un truc secret :
Il a soufflé doucement sur le NON.
Fffffffff…


NON



Le NON a rapetissé.
Gaston a soufflé aussi.
Fffffffff…
Le NON est tombé par terre.
Plop.


NON
NON
NON



Et il s’est transformé en un grand Oui-tout-doux.


oui



Papa a dit :
Tu vois, Gaston, les NON, ça saute, ça rebondit … mais quand on souffle dessus, ils deviennent plus gentils.

Gaston a souri. Il a mis ses baskets.
Et il a dit :
D’accord. Les bottes, ce sera pour la pluie.
Et le NON… moi, je souffle dessus !





Et depuis ce jour, quand un NON lui saute dessus…
Gaston souffle.
Fffffffff…
Et le calme revient.


NON

Raconter et vivre l'histoire

Texte et déroulement





Une histoire en mouvement

L'intention et les moments de la séance

L'intention est le cœur de la séance : un atelier de yoga enfant ne consiste pas seulement à imiter des gestes ou à jouer une histoire avec le corps. Elle commence toujours par une intention : un fil conducteur qui guide la pratique.

- **L'enfant entre d'abord dans un rituel d'exploration intérieure :** un moment pour sentir comment il se sent, accueillir son état du moment, reconnaître ce qui est présent en lui. Ce rituel ouvre l'espace de la séance.

Ensuite, l'histoire fait émerger, au bon moment :

- **Se relier :** Développer l'attention à soi, aux autres et s'accorder avec ce qui nous entoure
- **Libérer l'espace en soi :** bouger pour alléger, dénouer, préparer le corps.
- **Être stable et équilibré :** habiter des postures qui ancrent et recentrent.
- **Respirer et transformer ses émotions :** utiliser le souffle pour orienter l'énergie.
- **Explorer son paysage intérieur :** écouter, ressentir, laisser émerger.
- **Être paisible et attentif :** goûter un état de calme et de présence.

Ces moments ne forment pas une suite d'étapes à suivre. Ils se tissent naturellement dans le récit : ils surgissent au moment juste, reviennent si nécessaire et évoluent selon ce que l'histoire appelle.

Un temps de créativité peut conclure la séance, pour prolonger l'intention de l'histoire.



L'intention

L'intention de cette histoire est de permettre à l'enfant de reconnaître quand son émotion « rebondit », de sentir ce qui se passe dans son corps, et de découvrir qu'il peut retrouver du calme grâce au souffle, au jeu et à l'humour.

Chaque étape doit répondre à une de ces questions :

- **Est-ce que ça aide l'enfant à sentir ce qui se passe dans son corps ?**
- **Est-ce que ça l'aide à exprimer son émotion sans danger ?**
- **Est-ce que ça l'aide à respirer, relâcher, revenir au calme ?**
- **Est-ce que ça rend l'émotion moins effrayante, plus légère ?**
- **Est-ce que ça renforce le lien et la sécurité ?**

Si oui, l'activité est alignée.



Juste avant l'histoire...

Rituel d'exploration intérieure

Les enfants s'installent assis, confortablement, les mains sur les cuisses, paumes ouvertes.
Avant de commencer notre histoire, on va regarder comment on se sent à l'intérieur. Juste pour voir comment ça bouge aujourd'hui.

On ferme doucement les yeux.

- *Est-ce que votre ventre est calme ou un peu agité ?*
- *Est-ce que votre tête est tranquille ou pleine d'idées qui sautillent ?*
- *Est-ce que vos épaules sont détendues ou un peu en mode trampoline ?*
- *Est-ce que votre corps a envie de bouger ou de rester tranquille ?*

Tout ce que vous sentez, c'est normal. Votre corps vous parle. Et nous, on l'écoute.
Inspirez et expirez comme si vous souffliez sur un petit nuage qui flotte devant vous.
Maintenant, on est prêts à écouter l'histoire.
C'est une histoire où parfois ça bouge un peu fort dedans. Comme chez nous, parfois.



Activités

Jeu pour se relier

La vague du calme et de l'énergie

Créer un mouvement collectif où chacun sent ce qu'il a dans son corps (calme, énergie, agitation, lenteur), ce que les autres ont et comment on peut faire ensemble.

1. Les enfants sont debouts en cercle. Ils se donnent les mains ou leurs mains sont proches sans se toucher.
Dans notre cercle, il y a plein d'énergies différentes : des rapides, des lentes, des qui sautillent, des qui glissent. On va les écouter ensemble.

L'animateur lève une main ; les enfants lèvent la leur quand la vague arrive jusqu'à eux. Puis l'animateur abaisse la main; la vague redescend.
On peut changer l'énergie de la vague : une vague lente comme un nuage, rapide comme un petit ressort, une vague qui tremble comme quand on est excité, qui s'étire comme un chat...

Variante : un enfant choisir l'énergie, il montre un geste simple : un petit saut, un balancement, un bras qui tourne... Le groupe l'imite.

À la fin, on fait la vague du calme: elle est toute douce. Elle passe dans nos mains, dans nos bras, dans nos épaules et elle se pose dans notre ventre. Les mains déposées sur le ventre, on respire tranquillement par le nez.



Bouger pour alléger, dénouer, préparer le corps

Debout, les enfants secouent les mains, les bras, les épaules, les jambes, comme si de petits ressorts rebondissaient dans leur corps.
On enlève les petites tensions, on fait de la place dedans : secouez, secouez !

Les enfants imaginent un petit NON déposé sur leur épaule. Ils le font tomber en secouant doucement.







Postures

- **L'arbre**

Debout, les mains jointes devant le cœur, le poids sur une jambe. Balancez-vous d'avant en arrière, puis déposez le pied sur le cou-de-pied de l'autre jambe : sentez l'équilibre. Puis faites le même mouvement de gauche à droite, et déposez le pied sur l'autre jambe : sentez l'équilibre.



- **Le roseau.**

Debout, pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, détendus. Penchez-vous lentement d'un côté, puis de l'autre, comme un roseau dans le vent.
Respirez, sentez que vous pliez sans casser.



- **La tortue**

Assis, collez les plantes de pieds l'une contre l'autre, tendez les bras devant vous et faites-les passer sous les mollets pour attraper les pieds. Allongez les jambes sans lâcher les pieds pendant que la tête se pose sur les pieds. Respirez tranquillement : sentez le souffle qui fait bouger votre carapace.





Respiration



- **Le volcan**

Imagine que tu as un grand NON coincé à l'intérieur de toi. Comme un volcan, lève les bras joints au-dessus de la tête, inspire profondément… Puis expire lentement, en laissant la lave couler doucement de chaque côté, les bras qui descendent le long du corps, jusqu'à ce que tout devienne calme.



- **Le NON qui se dégonfle.**

Gonflez vos joues comme un ballon de colère. Puis soufflez pour le dégonfler.

- **Le dragon.**

Mettez une jambe devant et l'autre derrière. Pliez un peu le genou. Respirez par le nez en levant tes bras comme un dragon qui se prépare à souffler du feu. Puis soufflez par la bouche, en faisant un petit bruit dans la gorge, comme un dragon qui crache ses flammes.





Explorer ses sens et son paysage intérieur

Les petits explorateurs du souffle
Asseyez-vous et posez vos mains sur le ventre, comme si vous vouliez écouter ce qu'il raconte.
Maintenant, on va sentir ce qui se passe à l'intérieur : Est-ce que ça bouge vite ? Est-ce que c'est tout tranquille ? Est-ce que c'est plein de couleurs ? Tout est possible, chacun a son propre paysage.
On inspire par le nez, le ventre avance. Puis on souffle doucement par la bouche, tranquilllement.





Être calme et apaisé

- **Les lumières**

Fermez les paupières ou mettez vos mains comme deux petite coques devant vos yeux si c'est plus confortable. Dans votre corps, il y a plein de petites lumières. Allumez-les ! Il y a la lumière des mains, la lumière des épaules, la lumière du ventre, la lumière des pieds



Les lumières deviennent toutes petites, comme des veilleuses… Effleurez les tout doucement ave lme bout des doigts (mains, épaules, ventre, pieds).

Elles s'éteignent une par une : on éteint la lumière des mains, inspirez et expirez, puis des épaules, inspirez puis expirez, puis du ventre, inspirez et expirez, puis des pieds , inspirez et expirez.



Il reste une toute petite lumière dans votre cœur : posez vos deux mains sur l'espace du coeur. Silence. Respiration.

- **Le sourire des mains**

Frottez les mains puis posez-les sur le ventre.
Dites : « *Merci à mon corps. Merci à mes émotions.* »



🖐 Re-création

Le OUI





Transformer l'émotion vécue dans l'histoire en création. Faire sentir aux enfants que le calme peut se matérialiser.

Matériel

• une boule d'argile ou de pâte à modeler par enfant

On va fabriquer un NON pour le transformer. Tapotez, roulez, écrasez-le comme Gaston .

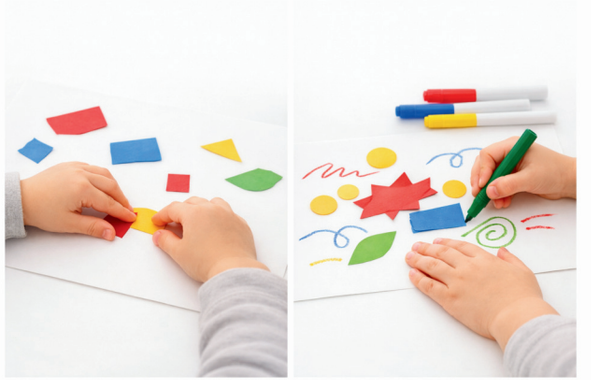
- **Maintenant, le NON s'est calmé, il devient un petit OUI tout doux : caressez, lissez, transformez la pâte en un cœur, une petite pierre, un galet.**

- **Posez les mains sur votre création, respirez : votre petit OUI est là, dans vos mains. Il respire avec vous.**



🖐 Re-création

Les couleurs qui bougent



Jouer avec les émotions de Gaston à travers les couleurs et les gestes, sans chercher à représenter ; juste sentir et créer.

Matériel

- papiers colorés déjà découpés.
- une feuille blanche par enfant
- des feutres

Choisissez la couleur qui vous fait du bien aujourd'hui et collez les morceaux sur une feuille blanche.
On va maintenant faire bouger les feutres comme Gaston : vite, lentement, doucement. Tracez des lignes, des ronds, des zigzags autour des papiers collés.

Posez les mains sur la feuille et respirez comme Gaston quand il se calme.