

# Livret d'accueil

pour les parents des

élèves de la maternelle

<b>Provisieur</b>	<b>Jean-Christophe</b>	<b>Torres</b>	<a href="mailto:jean-christophe.torres@mlfmonde.org">jean-christophe.torres@mlfmonde.org</a>
<b>Directrice école primaire</b>	Martine	Fouquet	<a href="mailto:martine.fouquet@mlfmonde.org">martine.fouquet@mlfmonde.org</a>
<b>Adjointe à la directrice de l'école primaire</b>	Julie	Canas	<a href="mailto:julie.canas@mlfmonde.org">julie.canas@mlfmonde.org</a>
<b>Secrétaire</b>	Dinknesh	Gelatu	<a href="mailto:lgmsecretariatprimaire@gmail.com">lgmsecretariatprimaire@gmail.com</a>
		0111. 57.93.76	09.30.07.89.26
<b>Coordinatrice de la maternelle</b>	Chouareg	Taye	<a href="mailto:lyceemat@gmail.com">lyceemat@gmail.com</a>
<b>Infirmières</b>	Rebecca	Zerihun	011.111.44.04
	Wongelawit	Solomon	
<b>Bibliothécaire</b>	Tsion	Desta	
<b>Activités extra scolaires</b>	Sophie	Ollivier	09.40.33.97.00
<b>Parents élus au conseil d'école</b>			<a href="mailto:conseildecolelgm@gmail.com">conseildecolelgm@gmail.com</a>



## Bienvenue à vous et vos enfants !

Vous venez d'inscrire votre enfant à l'école maternelle du Lycée Guebre Mariam.

Cette première année est un évènement unique et important dans sa vie.

Après ce premier contact avec l'école, cette brochure vous permettra de la découvrir sous ses différents aspects. Elle vous aidera à préparer l'arrivée de votre enfant à l'école.

### L'emploi du temps des classes de maternelle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h50 à 11h50	Classe				
11h50 à 12h30		Déjeuner		Déjeuner	
12h40 à 13h20		Projet		Projet	
13h30 à 15h30		Classe		Classe	

## SOMMAIRE

### CONTACTS UTILES

### BIENVENUE

### NOTRE EMPLOI DU TEMPS

### QUI EST QUI ?

- Le proviseur
- La directrice de l'école primaire
- L'adjointe à la directrice de l'école primaire
- La secrétaire de l'école primaire
- La coordinatrice de l'école maternelle
- Les maîtresses et les maîtres
- Les Asem
- Les bibliothécaires
- L'équipe des infirmières
- L'équipe des agents d'entretien
- L'équipe des travaux

### COMMENT FONCTIONNE L'ECOLE ?

- Les classes
- Les horaires
- Les absences et les retards
- La carte d'identité de l'élève
- Le mini-bus
- Les récréations
- Le déjeuner
- La sieste
- La garderie
- L'infirmierie
- Les objets perdus
- 12. La bibliothèque
- 13. Le cahier de liaison
- 14. Les activités pédagogiques complémentaires
- 15. Présentation du programme scolaire

### COMMENT AIDER SON ENFANT ?

- Une rentrée sans angoisse
- Apprendre à parler
- Connaître et agir avec son corps
- Les événements de l'école
- Des ressources en français
- Les adresses utiles à Addis-Abeba
- La lettre des parents

## Qui est qui ?

### 1. Qui est le proviseur ?

Il dirige le Lycée Guebre Mariam. Il s'occupe de toute l'organisation du lycée, du collège et de l'école primaire.  
Il s'appelle **Monsieur Torres**.

### 2. Qui est la directrice ?

Elle s'occupe de l'école maternelle et de l'école élémentaire. Elle travaille avec les enseignants de la Ps au Cm2.  
Elle s'appelle **Madame Fouquet**.

### 3. Qui est l'adjointe à la directrice ?

Elle s'occupe du suivi des dossiers administratifs et du lien avec les autres écoles internationales.  
Elle s'appelle **Madame Julie Canas**.

### 4. Qui est la secrétaire de l'école primaire ?

C'est **Madame Dinknesh** qui accueille et inscrit les élèves à l'école. C'est elle qui répond à vos questions administratives (certificat de scolarité, exeat,...) et procède à toutes les inscriptions.

### 5. Qui est la coordinatrice de l'école maternelle ?

**Madame Chouareg** accueille les parents et les enfants. Elle organise l'accueil des enfants. Elle veille au bon fonctionnement de l'école.

### 6. Qui sont les enseignants ?

Il y a 14 enseignants titulaires de classe à l'école maternelle. Une équipe de 3 enseignants d'amharique qui interviennent en Petite Section et Moyenne Section. Et une équipe de 5 enseignants d'amharique qui interviennent en Grande Section. Il y a aussi une équipe de 2 enseignants pour l'anglais en Gs.

### 7. Qui sont les Asem ?

Les Asem sont des agents spécialisés des écoles maternelles. Chaque matin ils accueillent les enfants. En classe, ils veillent sur les élèves qui travaillent en autonomie. Ils accompagnent les élèves pendant le temps du déjeuner. En fin d'après-midi ils prennent en charge les élèves qui restent à la garderie.

### 8. Qui sont les bibliothécaires ?

Il y a une bibliothécaire à l'école maternelle. Elle accueille les enseignants et les élèves pour des activités de lecture, de recherche et de prêt.

### 9. Qui sont les infirmières ?

Il y a deux infirmières. Elles soignent les petites blessures.

### 10. Qui sont les agents d'entretien ?

Il y a six agents qui sont chargés de l'hygiène dans les classes et les espaces communs.

### 11. Qui est l'équipe des travaux ?

Il y a douze agents qui interviennent pour effectuer des réparations, des travaux et des aménagements. Le chef d'équipe est **M. Guedil**.

## COMMENT FONCTIONNE L'ÉCOLE ?

1. Combien de niveaux y-a-t-il à l'école maternelle ?

-----

A 3 ans l'élève entre en Petite Section. A 4 ans c'est l'âge de la Moyenne Section. A 5 ans, dernière année de la maternelle, c'est la classe de Grande Section.

L'enseignement est en français.  
Des interventions en amharique ont lieu dans toutes les classes. Ces ateliers sont préparés en concertation avec les enseignants titulaires des classes.

2. Les horaires : à quelle heure commence et finit l'école ?

-----

Le portail ouvre à 7h20. Les élèves sont accueillis par les Asem dans la cour.

A 7h40 les élèves sont accueillis par les enseignants dans les classes.

Tous les matins la classe commence à 7h50. A ce moment les parents doivent quitter l'école.

3. Que faire en cas de retard ou d'absence ?

-----

Si vous êtes en retard, entre 7h50 et 8h05, vous pourrez entrer par le portail de la maternelle mais votre enfant sera conduit en classe par une Asem.

Si vous êtes en retard après 8h05, vous devrez entrer par le portail situé sur Churchill road, et passer par le bureau de la coordinatrice pour enregistrer votre retard. Votre enfant sera conduit en classe par une Asem.

Il faut savoir que le retard d'un élève perturbe la classe et gêne l'enfant.

Les absences ne sont autorisées qu'en cas de maladie.

En cas d'absence pour 1 ou 2 journées, il faut téléphoner entre 8h00 et 8h30 à la coordinatrice de la maternelle.

Si l'absence dépasse 2 jours, il est nécessaire d'écrire une lettre accompagnée d'un certificat médical à remettre à l'enseignant.

Toute absence longue est notée sur la fiche « Absences longues sans justificatif médical » et est conservée dans le dossier scolaire de l'enfant.

4. La carte d'identité scolaire de l'élève, qu'est ce que c'est ?

-----

Il est indispensable de présenter cette carte pour que l'on puisse confier votre enfant à la personne qui vient le chercher. Deux exemplaires sont fournis aux parents.

Les parents aussi doivent présenter la carte.

Si vous avez oublié votre carte, vous devez entrer par la grille située sur Churchill road et vous présenter au bureau de la coordinatrice.



En cas de perte il faut payer pour la remplacer.

#### 4. Les entrées et les sorties, comment ça se passe ?

---

##### Les entrées

###### Elèves de Maternelle (Ps à la Gs)

-Entre 7h20 et 7h50, ils entrent accompagnés par leurs parents, exclusivement par le portail de la Maternelle.

-Mardis, et jeudis, les élèves peuvent rentrer entre 13h20 et 13h30 exclusivement par le portail maternelle.

###### Elèves de l'Elémentaire (Cp au Cm2)

-Entre 7h20-8h et entre 13h50-14h, ils entrent par le portail nord (de l'Elémentaire).

-Ils peuvent entrer par le portail sud (Churchill), s'ils sont accompagnés jusqu'à la cour de l'Elémentaire par une grande sœur ou un grand frère.

###### Elèves de collège et lycée (Secondaire) :

-Entre 7h20-8h et 13h50-14h, entrée par le portail sud (Churchill), ils peuvent aussi entrer par le portail nord (de l'Elémentaire).

-Entre 12h-12h30, entrée par le portail sud, exclusivement.

##### Les sorties

###### Elèves de Maternelle

Ils sont repris à l'intérieur de l'école par un des parents, un adulte ou une grande sœur (ou frère) expressément autorisé et sortent par le portail de la Maternelle.

###### Elèves de l'Elémentaire

-Entre 11h50-12h10 et 16h-16h20 : sortie par le portail nord (Elémentaire), sur autorisation des parents, ou repris par un adulte (ou grande sœur-frère) autorisé.

###### Elèves de collège (6<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup>) et lycée (2<sup>nde</sup>-Terminale)

- à partir de 12h : sortie possible avec autorisation (sauf majeurs) par le portail nord, sauf le mercredi.

- entre 12h-12h30 : sortie par le portail sud (Churchill), sur autorisation des parents pour les collégiens.

- entre 13h50-14h : sortie par le portail sud des élèves du lycée uniquement (sur autorisation pour les élèves mineurs).

- à 16h : sortie portail sud. Ils peuvent aussi sortir par le portail de la Maternelle (s'il s'agit de leur dernière heure de cours) et à partir de 12h le mercredi sur autorisation écrite.

- entre 16h50-17h10 : ils doivent sortir par le portail nord (Elémentaire), le portail sud étant fermé.

## 5. Si mon enfant vient en mini-bus ?

---

Si votre enfant vient en mini-bus à l'école, il est nécessaire qu'il attende le départ du bus en restant à la garderie du soir.

Pensez à accompagner vous-même votre enfant à l'école de temps en temps. Cela vous permettra de rencontrer l'enseignant.



Attention aux risques d'accidents graves pour les enfants qui jouent dans la rue en attendant le départ du bus.

## 6. Quand a lieu la récréation ?

---

Il y a une récréation le matin. Pour les classes de petite section, de 9h25 à 9h55. Pour les classes de moyenne section et grande section, de 10h à 10h30.

L'après-midi, seules les classes de moyenne et grande sections ont une récréation, de 14h25 à 14h40.

Votre enfant prendra son goûter dans la classe avec son enseignant et l'Asem.

Vous pouvez préparer un goûter nutritif (fruits frais, petits sandwiches,...) et une gourde d'eau. Les chips et les sodas sont fortement déconseillés.

## 7. Comment déjeuner à l'école ?

---

Il n'y a pas de restauration proposée sur place. Chaque enfant apporte son repas.

Le repas a lieu de 11h50 à 12h20.

Les Ps déjeunent dans le couloir de la maternelle. Les Ms et les Gs déjeunent dans le réfectoire. Les Asem et les agents d'entretien veillent au bon déroulement du déjeuner.

## 8. Comment est organisée la sieste ?

---

Les Ps se rendent au dortoir à 12h30. Des musiques douces permettent aux enfants de s'endormir tranquillement. Chaque lit est marqué au nom de l'enfant qui l'occupe. Il est indispensable que les élèves de PS fréquentent l'école tous les après-midi où des apprentissages ont lieu.

A 14h30 tous le monde est de retour dans sa classe.

## 9. Après l'école la garderie

---

A 11h50 vous retrouvez votre enfant dans la cour de récréation placé sous la surveillance d'une Asem. Ce service est proposé aux familles de 11h50 à 12h. Après 12h, la garderie est payante.

De 15h30 à 16h, les enfants sont sous la surveillance des Asem et jouent dans la cour. Ce service est gratuit. Si votre enfant reste à la garderie après 16h, il prendra alors son goûter au réfectoire avant de jouer sous la surveillance des Asem. Il aura besoin alors d'une carte de garderie.

Les cartes de garderie sont en vente auprès du caissier du LGM.

#### 10. L'infirmierie comment ca se passe ?

---

L'infirmierie est ouverte tous les jours de 7h30 à 17h30.

Les infirmières peuvent désinfecter une petite blessure, permettre à un enfant de se reposer, ou occasionnellement donner le médicament que vous leur aurez remis avec l'ordonnance du médecin.

**En cas de maladie chronique (ex : asthme), il est indispensable d'informer l'enseignant, l'infirmière et la direction d'école. Un protocole d'urgence sera mis au point.**

#### 11. Où vont les objets perdus ?

---

Les objets perdus (vêtements, gourde,...) sont rangés dans la salle de sieste à côté du bureau de la coordinatrice.

Pensez à écrire le nom de votre enfant sur les étiquettes de ses vêtements.

Les objets qui ne sont pas repris sont collectés par les lycéens et donnés à des enfants qui en ont besoin. Ce don est organisé cinq fois dans l'année.

#### 12. La bibliotheque : des livres pour les petits

---

Les élèves vont à la bibliothèque une fois par semaine. Ils choisissent, feuilletent les livres, imaginent et aimeraient lire...

Ils peuvent rapporter des livres à la maison à partir de la Moyenne Section.

Le prêt est pour une durée d'une semaine.

**Les livres sont fragiles. Il faut en prendre soin !**

#### 13. A quoi sert le cahier de liaison ?

---

Dans ce cahier les enseignants, les parents et l'administration peuvent échanger des informations, demander des rendez-vous.

C'est un cahier à surveiller !

#### 14. Les activités pédagogiques....complémentaires qu'est-ce que c'est ?

---

C'est l'occasion de travailler en petit groupe (5-6 élèves), pendant 6 ou 7 semaines pour consolider un apprentissage, mener des expériences, préparer un spectacle, utiliser le raconté-tapis...

Ce temps d'activité n'est pas obligatoire. L'enseignant vous demandera votre accord.





## Comment aider son enfant ?

### 1. Une rentrée sereine

---

L'entrée en maternelle est une étape importante qui se prépare bien avant la rentrée.

Nous vous invitons à venir découvrir la vie dans une classe et dans la cour de récréation dès les premiers jours du mois de juin.

Sur le site du lycée, vous trouverez des photos de l'école maternelle qui vous permettront de parler avec votre enfant de sa future rentrée scolaire. La répétition des explications et les repères visuels lui permettront d'aborder ce grand jour avec confiance.

Les premiers jours d'école, si vous êtes ému ne le montrez pas à votre enfant.

Rassurez-le, dites-lui que vous partez et que vous allez revenir le chercher. Sans oublier le bisou.

Laissez-le apporter son objet préféré (nounours). C'est un lien rassurant avec vous.

Respectez l'heure de sortie. Bien des larmes seront évitées.

Respectez aussi l'heure de l'entrée. Votre enfant se sentira intégré et profitera calmement des coins jeux.

### 2. Apprendre à parler

---

A l'école maternelle, tout est prétexte au développement et à l'enrichissement du langage oral : chanter, réciter, écouter une histoire, poser des questions, jouer avec des marionnettes, s'habiller,....

A la maison, vous pouvez demander à votre enfant de chanter la dernière

comptine apprise, de vous dire s'il y a un loup dans la dernière histoire lue. Ou encore cuisiner et parler avec lui, jouer au ballon et commenter le match,....

Sans oublier de lui lire des histoires.....bien sûr ! Même s'il n'est pas encore scolarisé.

Il n'est pas nécessaire que ces échanges aient lieu en français. Ce qui est important c'est que votre enfant développe la langue qu'il partage avec ses parents. Mieux il maîtrisera sa langue maternelle, plus il lui sera aisé d'apprendre le français.

L'important est que cet échange ait lieu avec ses parents.

La pâle reproduction du travail fait en classe par un tuteur est inutile et peut enlever toute envie d'apprendre à votre enfant.

### 3. Connaitre et agir avec son corps

---

Courir, enjamber, sauter, rouler, prendre délicatement entre ses mains,.... votre enfant découvre toutes ces actions et a besoin de mener ces expériences motrices chaque jour.

A l'école, il apprend à utiliser le pinceau, la craie, le crayon, la colle, à traverser un petit tunnel, à faire du vélo,....

A la maison, vous pouvez jouer au ballon, à la corde à sauter, faire des promenades et observer la nature,....

### 4. Les évènements de l'école

---

Chaque lundi une lettre d'information, le Lgm Infos, est publiée sur le site du lycée. Tenez-vous informés des différents évènements en vous rendant à la page suivante :

<http://www.guebre-mariam.org/>

## • Des ressources en français

- Pendant les vacances, proposez à votre enfant de regarder des dessins animés et d'écouter des histoires en français.
- Voici quelques sites français intéressants pour continuer à pratiquer le français :
  - <http://www.wismo.ch>
  - <http://tibaostudio.blogspot.fr/>
  - [http://www.caillou.com/immersivegames\\_FR/](http://www.caillou.com/immersivegames_FR/)
  - <http://tfo.org/nellycesar/>

## • La page des parents

Les adresses pratiques voir le lien ci-dessous :

Sites consultés par les parents

<http://www.justmontessori.com/montessori-language-program/index.php>

Recettes de cuisine, bricolage pour les enfants.

<http://www.teteamodeler.com/>

Adresses médicales à Addis

### •MEDECINS GENERALISTES

•[Dr. Yossef \(Anglophone\)](#)

•**Localisation** : Santa Familia Clinic + Visite à domicile sur le temps du repas et en soirée

•**Contact** : 09 11 24 21 75

•

### •Suisse Clinique

•Dr. John Fogarty (Anglophone)

•Dr. Saba Lambert (Anglophone, Francophone, Amharophone)

•**Localisation** : Kera

•**Contact** : 011 467 20 47 / 09 21 78 71 20

•[www.suisseclinic.com](http://www.suisseclinic.com)

•

### •Nordic Medical Center

•**Localisation** : Bole-Rwanda

•**Contact** : 8901/ 09 29 10 56 53 /09 60 13 50 24

•[www.nordicmedicalcentre.com](http://www.nordicmedicalcentre.com)

## • La page des parents

### • PEDIATRES

#### • Suisse clinique

• Dr. Alan Karibian (Anglophone, Francophone, Amharophone)

• **Localisation** : Kera

• **Contact** : 011 416 16 49 / 09 21 78 71 20

• [www.suisseclinic.com](http://www.suisseclinic.com)

• Dr. Mensur

• **Localisation** :

• **Contact** : 09 11 03 52 47

### • DENTISTES

• Dr . Amanuel Assefa (Francophone)

• **Localisation** : près de Global Hôtel sur Debrezeit Road

• **Contact** : 011 661 64 22 /09 12 11 92 79

#### • Gojeb Dental clinique

• Dr . Yehya Seid Ibrahim

• **Localisation** : Piazza

• **Contact** : 011 156 65 21 / 011 156 62 96 / 09 11 60 74 59

• Dr. Mesrob Sarkissian(**Chirurgien Dentiste** )

• **Localisation** : Piazza

• **Contact** : 011 156 62 96

• [gojebb@ethionet.et](mailto:gojebb@ethionet.et) / [mesrobsarkissian@yahoo.com](mailto:mesrobsarkissian@yahoo.com)

### • ACTIVITES

#### • Aires de jeux

• **Sheraton** derrière la piscine

• **Hilton** à coté de la piscine

• **Africa Park** en face du Hilton (entrée payante)

#### • Bibliothèque

• **Alliance Française**

• **Localisation** : Wavelstreet

• **Contact** : 011 156 98 93 / 09 11 24 73 54

•

#### • Espaces Verts

• **Addis-Abeba Golf club,**

• **Localisation** : old airport, entre Botswana et Iran embassy

• **Ghion Hôtel**

• **Localisation** : près de Meskel square

# Comment accompagner la scolarité de son enfant ?

## **Bonjour à tous les parents et leurs enfants,**

Nous sommes le groupe de parents élus au conseil d'école, nous représentons donc l'ensemble des parents d'élèves quelque soit leur nationalité (éthiopiens, français, congolais, sénégalais, allemands, américain... ou des binationaux).

Tout comme vous, nous sommes confrontés aux doutes et interrogations sur la manière d'accompagner nos enfants dans leur parcours scolaire qui va de la maternelle au baccalauréat, au lycée Guébré Mariam.

Nous avons collecté un certain nombre d'informations à partir de différentes publications et de recherches afin de vous accompagner dans votre rôle de parents

## **La relation avec l'école**

Il est très important que vous accompagniez votre enfant à l'école le plus souvent possible pour le rassurer, lui montrer que vous vous intéressez à ce qu'il vit à l'école.

## **Les activités extra-scolaires.**

Le programme est dense donc essayez autant que possible de ne pas trop charger votre enfant d'activités extra scolaires (deux à l'école et une en dehors) choisissez des horaires adaptés à votre enfants, (pas trop tard, environ avant 19h si activité du soir). Veillez également à préserver à votre enfant des moments dégagés de toutes activités, pour qu'il puisse avoir tout le loisir de lire, rêvasser, s'inventer ses propres activités, s'ennuyer...

Sources : [www.Academie-en-ligne.com](http://www.Academie-en-ligne.com)

[www.Magicmaman.com](http://www.Magicmaman.com)

Vous retrouverez toutes ces informations sur le site du lycée Guebre Mariam : <http://www.guebre-mariam.org/>

## **Lire dans toutes les langues**

Peu importe la langue (amharique, français, anglais,...) dans laquelle vous lisez une histoire ce qui compte c'est que vous lisiez vous-mêmes et que vous ayez un échange avec votre enfant.

Lire tous les livres que vous propose votre enfant : les contes, les albums, les documentaires, les bandes dessinées...

Privilégier la lecture avant de s'endormir... pour faire de beaux rêves.

Faire une lecture vivante et enthousiaste.

Pour que cette lecture soit un moment de plaisir laissez votre enfant réagir librement.

La lecture aidera votre enfant à développer son imagination

Voir méthode de relaxation sur la page : voir à la fin du document.

### **Conclusion.**

La curiosité intellectuelle, l'inventivité et la créativité sont des facultés présentes chez tous les enfants, nous parents aidons nos enfants à en faire un atout.

Bon courage à tous les parents.

Les parents élus au conseil d'école

Vous retrouverez toutes ces informations sur le site du  
lycée Guebre Mariam : <http://www.guebre-mariam.org/>

## Méthode de relaxation

- Se relaxer et écouter une histoire
- Avant de commencer à lire les histoires avec votre enfant, consacrez quelques minutes à cet exercice simple de stretching et de relaxation qui vous aidera à mobiliser dans le présent toute votre attention et la sienne. Tout en vous permettant, si besoin est, de calmer l'agitation de votre esprit ou de votre corps, il vous rendra tous deux plus à même de vous concentrer sur l'histoire. Et, bien sûr, cet exercice peut aussi être extrêmement agréable en soi.
- En outre, l'apprentissage de la technique indiquée ci-dessous fournira à votre enfant les outils nécessaires pour commencer à se libérer de sa tension physique ; ainsi, chaque fois qu'il se sentira stressé ou anxieux, il pourra se décontracter et se relaxer, ce qui signifie qu'il saura qu'on peut recouvrer très facilement sa tranquillité d'esprit.
- Pour commencer, invitez votre enfant à s'allonger sur son lit ou à même le sol, avec un coussin sous la tête. Asseyez-vous confortablement près de lui et demandez-lui de prêter tranquillement attention à sa respiration. Ensemble, inspirez et expirez profondément plusieurs fois. Puis, quand vous vous y sentez prêt, dites lentement, d'une voix calme et détendue :
- Ferme les yeux. Remue les orteils... remue-les, remue-les... et relâche.
- Maintenant, pointe les orteils vers l'avant... puis remonte-les vers toi.
- Vers l'avant, vers toi... et relâche.
- 
- Maintenant, inspire doucement et vraiment profondément, et imagine l'air qui remplit tout ton corps, de la tête aux orteils, comme si tu gonflais comme un ballon. Expire lentement, petit à petit, en laissant ton corps s'enfoncer sur ton lit ou sur le sol.
- A présent, serre les mains pour former un petite balle... puis ouvre-les en écartant bien des doigts. Serre de nouveau les mains, puis ouvre-les en écartant bien les doigts.
- Serre de nouveau les mains, puis ouvre-les en écartant bien les doigts. Serre de nouveau les mains, puis ouvre-les en écartant les doigts aussi largement que possible... et relâche.
- Inspire de nouveau profondément et imagine que l'air remplit tout ton corps, de la tête aux orteils, comme si tu enflais comme un ballon. Expire lentement, progressivement, en laissant ton corps s'enfoncer dans le moelleux de ton lit ou du sol.

Vous retrouverez toutes ces informations sur le site du  
lycée Guebre Mariam : <http://www.guebre-mariam.org/>

## Méthode de relaxation

- Maintenant étire les bras au-dessus de la tête ainsi que les pieds, de façon à te sentir aussi long que possible... et détends-toi au maximum.
- Etire de nouveau... et relâche. Etire de nouveau... et relâche.
  
- A présent, laisse retomber tes bras de chaque côté de ton corps et pose les mains sur ton ventre. Fronce les traits, de façon à tendre tous tes muscles
- Au maximum... et relâche. Maintenant, fais un grand sourire... et relâche tous les muscles de ton visage. Souris encore... et relâche.
  
- Inspire lentement et profondément par le nez, et sens ton ventre grossir.
- Expire lentement par la bouche, et sens ton ventre se dégonfler. Relâche, relâche tout ton corps...
  
- Continue à respirer profondément jusqu'à ce que tu te sentes vraiment détendu,
- suffisamment pour écouter et t'imprégner de l'histoire magique qui va t'être racontée.

Vous retrouverez toutes ces informations sur le site du lycée Guebre Mariam : <http://www.guebre-mariam.org/>