La forêt magique de Léo et de Charlie!



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva selon la licence en vigueur
© Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2026), Université de Sherbrooke.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UdS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale


Salut, moi c’est Charlie!
Et moi, c’est Léo! Connais-tu la forêt HORS-PISTE? Les animaux et les arbres y font du yoga!
Avec ta loupe, retrouve les animaux et les insectes cachés dans la forêt!


Mais Léo, pourquoi les animaux font du Dullga?
Quand je respire calmement, je me sens plus calme!
Le yoga, Charlie! Ça permet de respirer, de bouger et de se sentir bien!

Tu peux faire du yoga quand tu ressens ces émotions



Tristesse



Surprise



Colère

Tu peux faire du yoga quand tu ressens ces émotions



Joie



Dégoût



Peur


Génial! Je suis prêt à visiter la forêt où les animaux et les arbres font du yoga!
Veux-tu visiter la forêt magique avec nous?
YOGA
BIEN-ÊTRE
RESPIRATION

Pour commencer, préparons-nous à visiter la forêt!

1

Je me lève debout pour m’étirer.



2

Avec mes jumelles, je cherche les animaux cachés dans la forêt. Je regarde à gauche, à droite, en haut et en bas.



3

Avec mes bras, je chatouille le soleil, puis je chatouille le sol.



4

Avec mes jambes, je marche sur place.



Pour commencer, préparons-nous à visiter la forêt!

1 J'inspire

par le nez, comme si je sentais une fleur!

2 J'expire

par la bouche, comme si je soufflais sur une fleur!

Je prends 3 grandes respirations.



Posture de la montagne

Je suis une montagne!

Mes pieds sont solides sur le sol.

Je grandis vers le ciel.

Ma tête monte vers les nuages.

Peux-tu devenir solide comme une montagne?

Je prends 3 grandes respirations.

Posture de l’arbre

J’enracine mes pieds au sol.

Je lève doucement un pied pour le poser contre mon autre jambe.

Je fais pousser ma cime vers le ciel en levant mes bras.

Je regarde au loin.

Je prends 3 grandes respirations.



Regarde! Un sapin fait du yoga, veux-tu essayer avec moi?

Posture de la pince

Je me penche doucement vers l’avant comme un arbre qui laisse tomber ses feuilles.

Je laisse mes bras descendre vers le sol.

Je dépose mes mains au sol ou sur mes jambes.



Laisse tomber tes bras comme les feuilles de l’arbre.

Je prends 3 grandes respirations.

Posture du cobra

Regarde au loin : un serpent! Imite-le avec moi!

Je me couche sur le ventre. Je mets mes mains au sol et je pousse dans mes bras pour lever ma tête.

Je siffle comme le serpent : sssssssssssss!

Posture du chat

Peux-tu faire le dos rond comme un chat? Miaou!



Je me place à quatre pattes.

J'arrondis doucement mon dos comme un chat qui s'étire. Je relâche mon dos.

Je recommence 3 fois.

Posture du chien

Je me mets à quatre pattes et je lève mes fesses bien haut.

Je pousse dans mes mains et mes pieds.

Je m’étire comme un chien qui se réveille!



Posture du papillon

Je m’assois sur le sol.

Je colle mes pieds ensemble et je les attrape avec mes mains.

Je bouge doucement mes jambes comme les ailes d’un papillon.





Oh! Un papillon! Fais battre tes ailes comme lui!

Je prends 3 grandes respirations.

Posture de l’enfant

Oh, regarde! Une petite pause... Repose-toi!



Je me mets sur les genoux.

Je dépose mes mains au sol devant moi.

Je glisse mes mains loin devant moi.

Je me repose.

Je prends 3 grandes respirations.

Posture de l’étoile

Je me retourne sur le dos.

Je place mes jambes et mes bras comme une étoile.
Je tourne mes paumes vers le ciel.

Je peux fermer mes yeux, comme une étoile endormie.



Chut… une étoile se repose. Essaie, toi aussi!


C’est maintenant l’heure de quitter la forêt magique. Essaie une dernière grande inspiration et une dernière grande expiration!
Comment te sens-tu maintenant?
Merci d’avoir visité la forêt magique! Reviens-nous voir pour faire du yoga!