

# PELUCHE ET PISSENLIT

Histoire à masser pour enfants



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

# Il était une fois,

Ton ami [Nom de la peluche] qui se préparait à vivre une aventure douce et relaxante. Ensemble, vous allez partir au parc pour une promenade tranquille avant de rejoindre le pays des rêves.

Commençons par une caresse légère sur le dos de [Nom de la peluche]. Imagine que tu marches lentement au parc, sentant le vent doux caresser ton visage, tout comme tu caresses [Nom de la peluche] maintenant.

[Caresse le dos de l'enfant avec des mouvements lents et circulaires.]

Le parc est plein de doux pissenlits blancs. Regarde les graines qui dansent dans le vent. Fais de petits tapotements sur le dos de [Nom de la peluche], comme les graines de pissenlit qui virevoltent dans l'air lentement.

[Effleure doucement le dos de l'enfant avec le bout de tes doigts, imitant les graines de pissenlit.]

Maintenant, [Nom de la peluche] découvre un chien tranquille couché sur l'ombre d'un grand arbre. Imagine que tes mains qui le caressent doucement, en passant sur ses poils lisses. Laisse tes mains glisser le long du dos de [Nom de la peluche], doucement et lentement.

[Fais glisser tes mains lentement le long du dos de l'enfant, du haut vers le bas.]

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



# La promenade touche à sa fin,

[Nom de la peluche] commence à se sentir très fatigué. Tes mains sont maintenant les douces couvertures qui l'enveloppent pour la nuit. Fais un dernier câlin à [Nom de la peluche] pour lui souhaiter une bonne nuit.

[Entoure l'enfant avec tes mains en un câlin doux et rassurant, en exerçant une pression légère.]

[Nom de la peluche] est maintenant endormi, prêt à rêver de nouvelles aventures. Il te remercie pour cette promenade au parc magique et douce.

Bonne nuit, [Nom de l'enfant], fais de beaux rêves.

---

Cette histoire utilise des mouvements simples et lents qui favorisent la relaxation et la connexion entre l'enfant et sa peluche, créant un moment de calme avant le dodo.

Si cette histoire t'a plu, je t'invite à nous rejoindre lors de mes ateliers 'Gratouille et Massages'. Ensemble, nous explorerons encore plus d'histoires ludiques à masser, pour offrir à ton enfant de précieux moments de bien-être et de tendresse. À bientôt pour de nouvelles aventures relaxantes !

Christine, révélatrice de sourires

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

