

Chanson et jeu de doigts *Thomas la tortue*

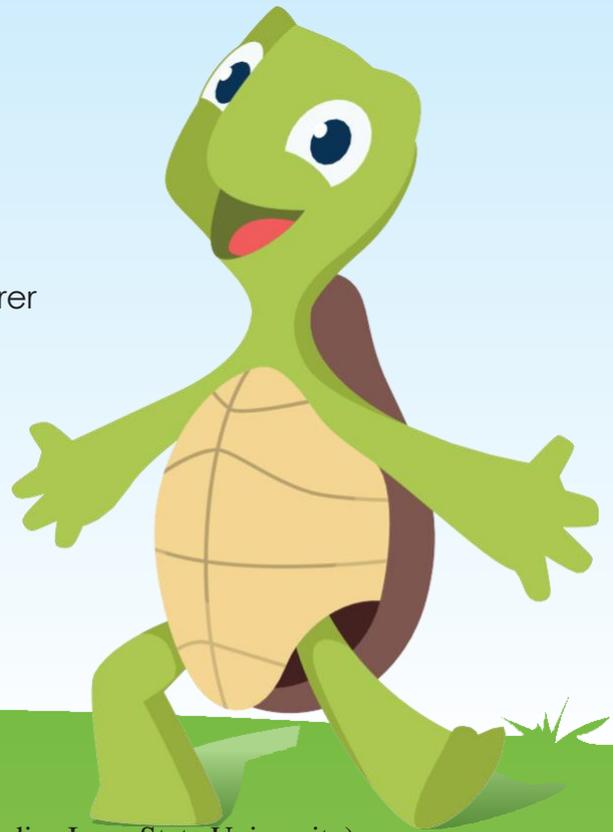
Chanson *Thomas la tortue*

Chanté sur l'air de *Kamé le chameau*

Thomas la tortue était (pause) fâché
Thomas la tortue était (pause) fâché
Thomas la tortue était (pause) fâché
Calme-toi, Thomas, Calme-toi!

Thomas la tortue va (pause) s'arrêter
Se cacher dans sa carapace et (pause) respirer
Trois respirations il (pause) va prendre
Respire, Thomas, Respire!

De sa carapace il peut (pause) sortir
Thomas la tortue s'est (pause) calmé
Il peut penser à des (pause) solutions
Bravo, Thomas, Bravo!

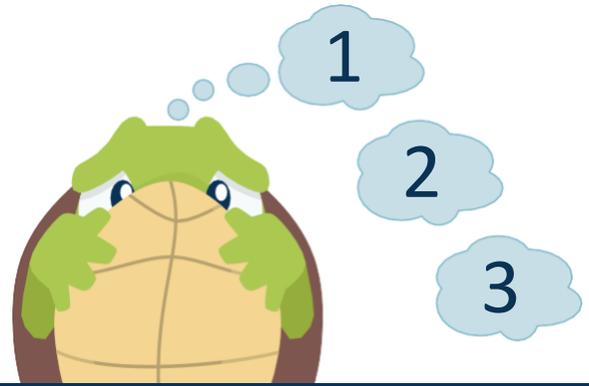


(Source : Department of Human Development & Family Studies Iowa State University)

Jeu de doigts Thomas la tortue

Ce jeu de doigts peut renforcer l'enseignement de la technique de la tortue aux enfants.

Chanté sur l'air de *Frère Jacques*,
par Rochelle Lentini, juillet 2007



Couplet 1	Action
<i>Thomas la tortue, Thomas la tortue Notre ami, notre ami</i>	Tenez la main en poing avec le pouce sur le dessus. Placez l'autre main sur la première pour former une carapace de tortue. Faites sortir le pouce de la carapace.
<i>Quand il est fâché, ou il est frustré</i>	Faites une grimace de colère.
<i>Il se cache, il se cache</i>	Remettez le pouce dans la carapace de la tortue. Faites sortir le pouce de la carapace. Remettez le pouce dans la carapace de la tortue.

Couplet 2	Action
<i>Thomas la tortue, Thomas la tortue Il se cache, il se cache</i>	Faites sortir le pouce de la carapace. Remettez le pouce dans la carapace de la tortue. Retirez le pouce de la carapace. Rentrez le pouce dans la carapace de la tortue.
<i>Prend 3 respirations, prend 3 respirations</i>	Faites une pause et prenez trois grandes respirations avec les enfants, en prenant le temps d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.
<i>Pour réfléchir, pour réfléchir</i>	Tapez sur le front avec le doigt pointé pour indiquer que vous pensez. Refaire la tortue avec les mains. Faites sortir le pouce de la carapace.

Couplet 3	Action
<i>Thomas la tortue, Thomas la tortue Réfléchis, réfléchis</i>	Tapotez le front avec le doigt pointé pour indiquer que l'on réfléchit.
<i>Il connaît une bonne manière Il connaît une bonne manière</i>	Ouvrez la main et tapotez les doigts sur le côté du front pour indiquer que l'on sait.
<i>De savoir quoi dire et faire</i>	Refaites la tortue avec les mains, puis touchez les lèvres avec le doigt pointé.