

# VIVRE LE MOMENT PRÉSENT EN FAMILLE

4 techniques à appliquer au quotidien pour favoriser la détente, la concentration et la présence à soi et aux autres



## RESPIRATION

Action qui vise à oxygéner le cerveau

Utilité : Revenir à l'état calme  
Moment de la journée : En tout temps  
Durée : 1 minute

 <p>1. Ferme tes yeux et ta bouche</p>	 <p>2. Inspire avec ton nez et sors ton ventre</p>	 <p>3. Expire lentement et souffle (dégonfle ta bedaine)</p>	 <p>Tu peux t'aider avec ces objets !</p>
---	---	--	--

📖 Paul Allaux, *Apprendre à respirer à vos enfants*, Edp Sciences.

🎵 Michelle Adams, *20 musiques relaxantes pour se détendre* (Blogue).

▶ Comment montrer aux jeunes enfants à respirer pour se calmer (YouTube : vidéo).

## RELAXATION

Action de détendre le corps

Utilité : Diminuer les tensions et améliorer l'écoute  
Moment de la journée : Matin / soir  
Durée : Entre 1 et 5 minutes

 <p>1. Je m'allonge en choisissant une chanson douce</p>	 <p>2. J'étire mon corps</p>	 <p>1-</p>  <p>2-</p>  <p>3-</p>	 <p>4-</p>  <p>5-</p>  <p>6-</p> <p>Je serre et ensuite je relâche doucement</p>	 <p>7-</p>  <p>8-</p>  <p>9-</p>	 <p>10-</p>  <p>11-</p> <p>En comptant jusqu'à 2 ou 3 pour chaque partie.</p>
---	---	---	---	---	---

📖 Éline Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*, Transcontinental.

🎵 Pour méditer comme une grenouille (YouTube : audio).

▶ Sophrologie ludique pour les enfants (YouTube : vidéo).

# VIVRE LE MOMENT PRÉSENT EN FAMILLE

4 techniques à appliquer au quotidien pour favoriser la détente, la concentration et la présence à soi et aux autres



## MÉDITATION

Utilité : **Se reconnecter à soi et se libérer l'esprit**  
Moment de la journée : **Matin / soir**  
Durée : **Entre 1 et 10 minutes**

Action de visualiser et centrer nos pensées

			<p><b>ATTENTION DIRIGÉE</b></p> <p>Proposer à l'enfant d'imaginer qu'il est un extraterrestre qui ignore tout de la vie !</p> <p>Déposer des raisins secs dans sa main et demandez-lui de décrire leur forme, texture, couleur, odeur, goût.</p>
---	---	--	--

📖 Catherine Malboeuf-Hurtubise et Éric Lacourse, *Mission méditation*, Midi-Trente.

🎵 Marie-Christine Champeaux, Dominique Butet, *La méditation pour les enfants avec CD*, Marabout.

▶ Petit BamBoo (YouTube : audio et vidéo).

## ÉMOTIONS

Utilité : **Mieux se comprendre et se maîtriser**  
Moment de la journée : **Chaque émotion ressentie**  
Durée : **Entre 1 à 10 minutes**

Réaction affective envers une situation

 <p>1. J'identifie et reconnais mon émotion</p>	 <p>2. Je respire et j'oxygène mon cerveau</p>	 <p>3. Je répète 3 fois : « Je me calme »</p>	 <p>4. Je pense à une situation drôle ou agréable !</p>
--	---	---	--

📖 Manon Jean, *Ajuster la météo intérieure des enfants*, Card / Isabelle Filliozat, *Mes émotions*, Nathan.

🎵 Comprendre les émotions (YouTube : audio).

▶ Ma météo avec Mathéo, *La métaphore avec des bulles* (YouTube : vidéo).