12 Mini Exercices de Pleine Conscience



Des activités simples que les parents peuvent partager avec leurs enfants pour plus de calme et d'épanouissement.

Grandir en Pleine Conscience

Par Anne-lise Andrieu, Psychopraticienne spécialisée pour enfants et adolescents

Copyright Anne-lise Andrieu @ Grandir en Pleine Conscience. Tous droits réservés. Ce document est destiné à un usage personnel et ne peut être distribué, reproduit ou partagé sans l'autorisation écrite de l'auteur. Toute demande doit être adressée à Anne-lise Andrieu - www.grandirenpleineconscience.com

Cet ebook est offert avec amour pour soutenir les familles dans leur cheminement vers plus de sérénité.

Qu'est-ce que Grandir en Pleine Conscience ?

Grandir en Pleine Conscience est un espace dédié à accompagner les enfants, adolescents et leurs parents grâce à des outils thérapeutiques et pratiques de pleine conscience. Mon objectif est de guider les familles vers plus de sérénité, de confiance et de connexion.

Pour découvrir mes ateliers, services et ressources, rendez-vous sur www.grandirenpleineconscience.com



Qui suis-je ?



Je suis Anne-lise Andrieu, psychopraticienne spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents. Avec une formation en psychopathologie de l'enfant et l'adolescent et une passion pour la pleine conscience, je travaille chaque jour à offrir des outils concrets pour aider les jeunes à surmonter leurs défis émotionnels. et à s'épanouir.

En tant que mère et professionnelle passionnée, je crois profondément que chaque enfant a en lui les ressources pour grandir sereinement lorsqu'on lui donne les bons outils.

Félicitations pour ce premier pas !

Félicitations ! En vous procurant cet ebook, vous faites un pas précieux pour accompagner votre enfant dans sa croissance émotionnelle et son bien-être.

La pleine conscience est une pratique simple mais puissante qui aide les enfants à se recentrer, à mieux gérer leurs émotions, et à cultiver une relation positive avec eux-mêmes et leur environnement.

Avec ces 12 mini exercices, vous allez découvrir comment introduire ces bienfaits dans le quotidien de votre enfant.



Quelques conseils pour débuter

- 1. Commencez par de courtes séances : 5 à 10 minutes suffisent pour les plus jeunes.
- 2. Faites preuve de patience : il est normal que votre enfant ne soit pas concentré au début.
- 3. Rendez cela ludique : choisissez un moment calme de la journée et transformez cela en une activité agréable.
- 4. Pratiquez ensemble : les enfants apprennent en observant, donc impliquez-vous aussi !

La pleine conscience est un apprentissage progressif. Ne cherchez pas la perfection, mais profitez du chemin parcouru ensemble.



Vivre dans l'instant...

DES MOMENTS DE PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS

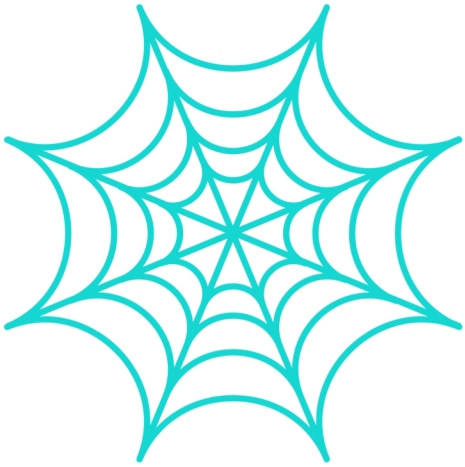
Rendons la pleine conscience amusante !

1. JUSTE UNE MINUTE

COMMENCE ICI

Réglez une minuterie sur 1 minute.
Que peux-tu voir ?
Que peux-tu entendre ?
Que peux-tu sentir ?
Que peux-tu toucher ?
Concentre-toi et sois attentif
UNIQUEMENT sur ce qui se passe
en ce moment.



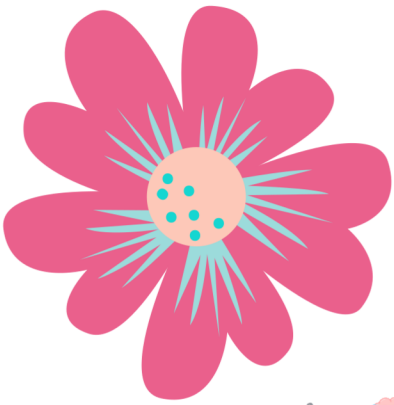


2. DES SENS DE SUPER HERO

Entre dans un état "Spiderman" où, pendant deux minutes, tu te déplaces dans la pièce avec des super pouvoirs comme ceux de Spiderman. (Tu es un super-héros !) Dans cet état, tu porteras une attention particulière à ce que tu vois, entends, sens, touches et même goûtes. Entends-tu une tondeuse à gazon, des oiseaux ou des voitures ? Peux-tu voir la télévision, les fenêtres ou la table ? Peux-tu toucher le tapis, le robinet d'eau ou la porte d'entrée ?

3. FOCALISER SUR UNE FLEUR

Trouve une fleur (à l'extérieur) et passe deux minutes à la regarder de près. (Pas de fleurs ? N'importe quel objet fera l'affaire - cailloux, pommes de pin ou feuilles, etc.) Fais semblant de la regarder pour la première fois. Peux-tu remarquer tous les détails complexes ? Regarde les pétales, les lignes et les couleurs. Qu'est-ce que ça sent ? Qu'est-ce que ça fait? Prends le temps de juste observer.



Grandir en Pleine Conscience

Continue simplement à respirer...

RESPIRATION CONSCIENTE POUR LES ENFANTS

Rendons la pleine conscience amusante !

4. LE POUVOIR DE LA RESPIRATION

COMMENCE ICI

Tout d'abord, nous devons apprendre à nos enfants à respirer profondément. Trace la forme ci-dessous, inspire profondément tout en traçant la première moitié du dessin, puis expire lentement tout en traçant la seconde moitié de la forme.







5. 10 RESPIRATIONS PROFONDES

Mets tes mains sur ton ventre et remplis-le avec ta plus grande inspiration. Comme ceci : Inspire pour un, sens ton ventre se remplir et se dilater. Expire à deux, sens ton ventre se dégonfler. Fais cela dix fois. Sens-tu ton corps sombrer dans la relaxation ? Essaye ceci chaque fois que tu te sens anxieux ou en colère.

6. REGLE UNE MINUTERIE

Règle une minuterie sur 1 minute. Assis-toi les jambes croisées sur le sol, sur une chaise ou à l'extérieur dans l'herbe et inspire et expire profondément (sans parler) jusqu'à ce que le chronomètre sonne. Porte une attention particulière aux sons que tu entends autour de toi ou aux sensations ressenties dans ton corps. Juste tu observes. Si ton esprit vagabonde, ramène-le à ta respiration.



Grandir en Pleine Conscience

Je crois, je peux ...

ESPRIT CONSCIENT POUR LES ENFANTS

Rendons la pleine conscience amusante !

COMMENCE ICI

7. BALAYAGE CORPOREL

Serre les muscles de tes épaules pendant dix secondes. Détends-toi maintenant. Ensuite, serre les muscles de ton ventre pendant dix secondes. Relâche. Balaye tout ton corps, en contractant et en relâchant tous tes différents muscles. Ton corps se sent-il plus détendu ? Moins stressé ?





8. DES DOIGTS D'ÉTOILES DE MER

Lève la main et écarte largement tes doigts. Ensuite, avec le doigt de la main opposée, trace tous tes doigts, en comptant de un à cinq. À tour de rôle, trace le contour de tes doigts les uns après les autres. C'est un exercice fabuleux à faire au coucher. C'est rythmé, apaisant et calmant.

9. LE GOÛTER LES YEUX BANDES

Demande à quelqu'un d'autre de choisir cinq aliments différents qui tiennent dans ta paume (pomme, raisin sec, fraise, etc.). Met un bandeau sur tes yeux. Utilise tes sens pour deviner ce que tu manges. Comment ressens-tu cette nourriture dans ta main ? Dans ta bouche? Fais attention à la texture, à l'odeur et au goût.



Grandir en Pleine Conscience

Prêt à vous sentir plus calme, plus concentré et détendu ?

SUIVEZ LES SOUFFLES DU SOLEIL



Trace les rayons du soleil avec ton doigt pendant que tu inspire et expire lentement.

Grandir en Pleine Conscience

TROIS ÉTAPES POUR

LA RESPIRATION PROFONDE



COMMENCE ICI

LÈVE LES YEUX VERS LE CIEL ET PRENDS TROIS GRANDES RESPIRATIONS.



Respire jusqu'au bout de tes chaussures.



Expire jusqu'au sommet de ta tête.

SI ÇA SENT BON, RECOMMENCE !

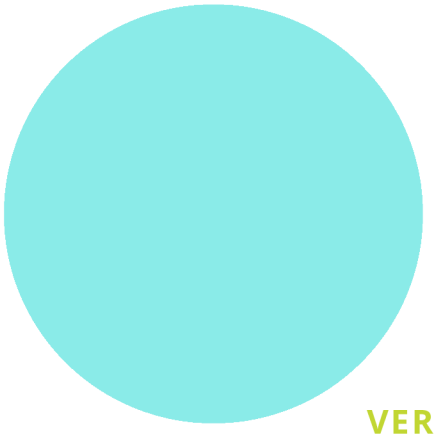
Grandir en Pleine Conscience

Prêt à te sentir plus calme ?

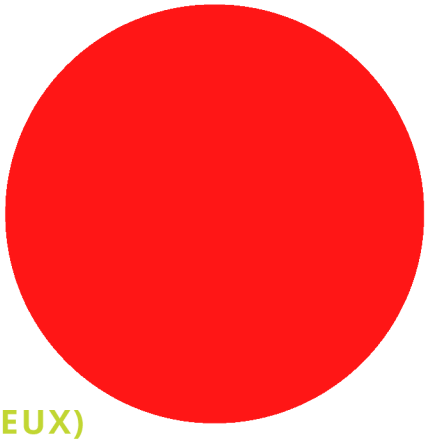
RESPIRER DES COULEURS

Ferme les yeux et imagine ton anxiété/colère/peurs/inquiétudes comme une couleur. Maintenant, inspire profondément et souffle tous ces soucis. Ta colère est-elle rouge ? Imagine souffler la couleur rouge de ton corps en comptant jusqu'à trois. Maintenant, respire une couleur apaisante, réchauffante et heureuse. Imagine cette lumière de réconfort voyageant partout à l'intérieur de ton corps. Le bleu te fait-il sourire ? Eh bien, inspire-le en comptant jusqu'à trois. Continue ainsi jusqu'à ce que tous tes soucis aient disparu et que tu sois rempli d'une lumière vive et apaisante.

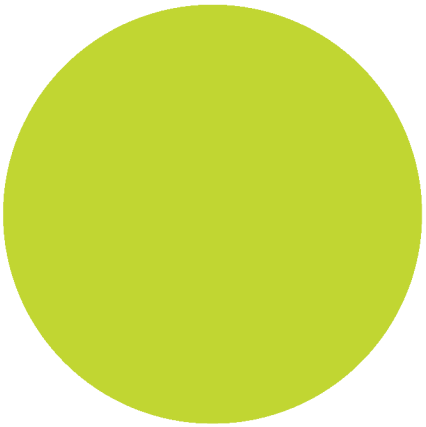
BLEU (CALME)



ROUGE (COLÈRE OU ANXIÉTÉ)



VERT (HEUREUX)



SI ÇA TE FAIS DU BIEN, RECOMMENCE !

Grandir en Pleine Conscience

Allons plus loing ensemble !

Merci d'avoir utilisé cet ebook ! J'espère qu'il vous a apporté des outils précieux pour accompagner votre enfant.

Pour approfondir ces pratiques, découvrez mes ateliers de pleine conscience ou prenez rendez-vous pour une consultation personnalisée.

Découvrez mes ateliers :
www.grandirenpleineconscience.com

Prenez rendez-vous :
https://calendar.app.google/TEhQVNukZzUBMLbn9

Chaque petit pas compte. Ensemble, aidons votre enfant à grandir en pleine conscience.



PRÊT POUR PLUS ?

DES ENFANTS PUISSANTS ET CONSCIENTS



Maintenant que tu as plongé tes orteils dans la pleine conscience, pourquoi ne pas faire passer ta pratique au niveau supérieur avec 40 activités de pleine conscience **amusantes, faciles et étape par étape** pour les enfants ?

- 8 exercices pour la concentration (pensez à l'amélioration des notes et des capacités sportives).
- 8 exercices pour se calmer (pensez moins de crises de colère, moins de stress et d'anxiété).
- 8 exercices de prise de conscience (pensez vivre dans l'instant et moins de temps d'écran).
- 8 exercices pour les relations (pensez à des amitiés plus profondes et plus significatives).
- 8 exercices pour la gentillesse et la gratitude (pensez à la construction de personnes impressionnantes et aux enfants qui n'y ont pas droit).

YES ! JE SUIS VRAIMENT ENTHOUSIASTE

Concentration, Calme, Conscience, Sommeil, Relations

Grandir en Pleine Conscience