

# Carnet de Sérénité :

## Suivre les Progrès de votre Enfant en Pleine Conscience



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

## **Bienvenue dans votre carnet de suivi!**

Ce carnet a été conçu pour vous aider à suivre les progrès de votre enfant en pratiquant les exercices de pleine conscience. Vous y trouverez des tableaux simples à remplir après chaque séance pour observer les bienfaits de ces activités sur son bien-être et son équilibre émotionnel.

Si vous souhaitez approfondir ou varier les exercices proposés, n'hésitez pas à consulter ou télécharger à nouveau l'ebook "12 Mini Exercices de Pleine Conscience" grâce au lien ci-dessous.

- Vous avez perdu votre ebook ? Ou souhaitez partager ces exercices avec d'autres parents ?
- Cliquez ici pour le télécharger gratuitement à nouveau :

### **12 Mini Exercices de Pleine Conscience**

Cet ebook vous fournira des instructions détaillées pour chaque exercice, ainsi que des idées simples et accessibles à intégrer dans votre quotidien.































## Conseils pour tirer le meilleur parti du carnet :

- **Soyez réguliers :**

Essayez de pratiquer les exercices quotidiennement ou plusieurs fois par semaine pour en tirer les meilleurs bénéfices. Ce carnet peut vous accompagner pendant une ou plusieurs semaines.

- **Imprimez des pages supplémentaires si nécessaire :**

Vous pouvez imprimer les tableaux vierges ou télécharger une version étendue sur mon site :

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

- **Adaptez les exercices à votre enfant :**

Si un exercice semble difficile ou moins apprécié, n'hésitez pas à essayer un autre. Ce carnet est un outil flexible !

- **Prenez le temps de discuter avec votre enfant :**

Parlez avec lui de ce qu'il ressent pendant et après les exercices. Cela renforce la compréhension de ses émotions et l'encourage à s'impliquer.

### N'oubliez pas :

- Ce carnet n'est pas un outil d'évaluation stricte, mais un moyen d'explorer et de mieux comprendre ce qui aide votre enfant à se sentir bien.
- Chaque enfant est unique : ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas convenir à un autre. L'essentiel est de prendre le temps d'expérimenter ensemble.



# Merci d'utiliser ce carnet !

Besoin d'aide ou de ressources supplémentaires ?

Consultez mon site pour découvrir des exercices détaillés, des articles ou mes ateliers :

**[www.grandirenpleineconscience.com](http://www.grandirenpleineconscience.com)**

Contactez-moi directement pour toute question ou accompagnement.

## Bonne pratique !

