



Une fiche à afficher pour instaurer un rituel bien-être au quotidien



Pourquoi cette fiche ?

Parce que nos enfants vivent à 100 à l'heure et qu'il est parfois difficile pour eux de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. La méditation, même très courte, peut devenir un outil précieux pour apaiser, recentrer, et mieux gérer leurs émotions. Elle les aide à retrouver le calme, à se concentrer, et à se sentir plus en sécurité intérieure.



COMMENT FAIRE AU QUOTIDIEN



PLANIFIER UN MOMENT FIXE

5 à 10 minutes avant le coucher
ou le matin, avant l'école



CRÉER UN ESPACE APAISANT

Installez-vous confortablement :
coussin, lampe douce...



PROPOSER, SANS FORCER

« On médite? Tu préfères après
l'histoire ou pour s'endormir? »



ADAPTER LA DURÉE

10 respirations conscientes, 5 minutes...
s'ajuster selon l'âge et l'attention
de l'enfant

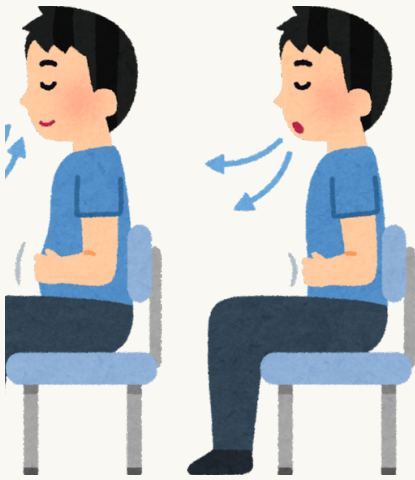


MAINTENIR LE RITUEL

Patience et régularité sont les
clés : l'enfant demande souvent
des séances courtes avant
de s'installer dans la pratique



3 exercices de méditation à faire avec votre enfant



Le souffle du ballon

Invitez votre enfant à imaginer un ballon dans son ventre.

Dites-lui :

« Inspire doucement, comme si tu gonflais le ballon... puis souffle lentement pour le dégonfler. »

Faites-le ensemble pendant 5 grandes respirations, sans se presser.

L'arbre qui respire

Demandez-lui de se tenir debout, les pieds bien posés sur le sol.

Dites-lui :

« Tu es un arbre solide. Tes pieds sont tes racines. Quand tu respires, l'air monte dans ton tronc et passe dans tes branches. »

Laissez-le respirer tranquillement pendant 1 à 2 minutes.



Le voyage du papillon

Proposez à votre enfant de fermer les yeux.

Dites-lui :

« Imagine un papillon tout léger qui se pose sur ton nez... puis il s'envole vers ta main... ton épaule... »

À chaque respiration, le papillon change d'endroit. Laissez-le explorer le corps en douceur, guidé par le souffle.