

Semaine 1 – Volet Pratiques de l'attention

Bonjour à tous et toutes

Avec la participation de Manon Jean (La météo intérieure) je vous propose du matériel sur des pratiques de l'attention. À chaque semaine, je vous transmettrai de nouveaux contenus.

VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

Sous cette rubrique, je propose du matériel de Manon Jean, portant principalement sur la connaissance de soi et de l'accueil des émotions. La météo intérieure est un langage universel pour exprimer et mieux vivre à ses émotions.

Les bénéfices observés chez les enfants sont :

- Diminution des effets du stress et de l'anxiété : l'enfant apprend à reconnaître ce qu'il ressent
- Diminution des comportements d'agressivité : l'enfant apprend à nommer ce qu'il ressent
- Augmentation de l'attention et de la concentration : l'enfant apprend les principes de l'attention

À souligner que cette approche a été validée et expérimentée :

- Validée par des chercheurs en psychologie de l'UQTR, sous la direction de Dr Colette Jourdan-Ionescu
- Expérimentée depuis 2006 auprès de plus de 6 000 enfants, parents et intervenants de divers milieux (écoles, centres de la petite enfance, familles, organismes, etc.)
- Diffusion internationale : Canada, Belgique, France et Suisse

La respiration de la semaine :

Vous trouverez le lien vers une capsule vidéo d'une respiration à faire cette semaine avec les enfants, ainsi qu'un coloriage de cette même respiration. Cette semaine c'est **la Respiration du petit toit**.

Au grand plaisir de collaborer avec vous et de rester en contact avec les enfants ☺

Anne

annephilo20@gmail.com

ACTIVITÉ 1 : Vidéo : Respiration du petit toit

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2EF1KaN914&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2F8I9G-xfH0hkPCVNf97wgxftaTYzIHYZi4nZgZ6buHdFCPd7pmaWt39Q>

Consignes :

- Regarde attentivement cette vidéo.
- Sois attentif aux mouvements que font Manon et les enfants, pour pouvoir les refaire à ton tour.
- Fais la respiration du petit toit, le nombre de fois qui est demandé.
Tu peux faire la respiration du petit toit en même temps que Manon et les enfants si cela t'aide.
Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !

Dans un contexte où les enfants peuvent vivre de l'anxiété, je recommande de faire ces exercices avec eux. Apprendre à respirer tranquillement en se concentrant peut qu'être bénéfique pour les enfants ... et même les parents ! ☺

ACTIVITÉ 2 : Coloriage (voir page suivante)

Atelier
1

Mathéo découvre la météo intérieure
La respiration du petit toit

Amuse-toi à me
donner de la couleur!



1. Je place mes
deux mains pour
former un petit toit
au-dessus de ma tête.

2. Sans bouger mes bras,
j'expire tout l'air que contiennent
mes poumons.

3. J'inspire par le nez en
ouvrant le petit toit, puis j'expire
par la bouche en refermant
le petit toit.

Je fais cette
respiration 5 fois