

## Semaine 2 – Volet Pratiques de l'attention et Météo intérieure

Bonjour à tous et toutes

À partir de cette semaine, sous cette rubrique, je vous proposerai des moyens de faire les pratiques de l'attention et ainsi que des contenus spécifiques de la météo intérieure toujours avec la collaboration de Manon Jean.

### VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

Je vous propose d'utiliser des applications gratuites disponibles en ligne. Pour ma part, j'ai utilisé **RespiRelax**. Dans cette application, vous pouvez choisir le nombre de minutes que vous désirez faire l'exercice de respiration ainsi que la durée (en secondes) de l'inspiration et de l'expiration. Vous avez aussi un visuel, une petite boule qui monte et qui descend, qui aide l'enfant à synchroniser ses respirations sur le rythme de l'application. Plusieurs applications de ce type sont disponibles en ligne. À vous de choisir celle qui vous convient le mieux.



Si jamais vous trouvez une perle rare, vous pouvez me transmettre par courriel le nom de cette application à [annephilo20@gmail.com](mailto:annephilo20@gmail.com) Je pourrai ainsi la partager dans une prochaine chronique hebdomadaire. 😊

**Rappel** : L'objectif de la pratique de l'attention est de permettre à votre enfant de se calmer et de diminuer les idées qui se bousculent dans sa tête en se concentrant sur sa respiration. En débutant par celle-ci, votre enfant sera en mesure de faire plus facilement les exercices qui suivent. Il sera davantage attentif.

### VOLET LA MÉTÉO INTÉRIEURE :

Manon Jean vous propose cette semaine, une petite vidéo d'introduction à la Météo intérieure. À souligner que lors d'un atelier philo de l'automne, j'ai abordé avec vos enfants ce sujet. Ils sont donc familiers avec ce qui y est présenté.

**Rappel** : Le matériel de Manon porte principalement sur la connaissance de soi et sur l'accueil des émotions. La météo intérieure est un langage universel pour exprimer et mieux vivre ses émotions.

Dans les prochaines semaines, Manon explorera les différentes météos. Je tiens à remercier Manon, pour tout le matériel qu'elle nous livre à chaque semaine ! Merci Manon !

**La vidéo de la Semaine 2** : <https://youtu.be/jvDuAv45gv8>

***Je vous souhaite une bonne semaine ! À la semaine prochaine semaine !***

**Anne**