

Semaine 8 – Volet Pratiques de l'attention

Bonjour à tous et toutes

J'espère que la semaine dernière tu t'es bien amusé à identifier ta météo intérieure avec le jeu de cartes que Manon t'avait préparé ! 😊 Tu peux continuer à le faire aussi longtemps que tu en auras besoin.

VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

La respiration de la semaine :

Tu trouveras ici-bas, le lien vers une capsule vidéo d'une respiration à faire cette semaine, ainsi qu'un coloriage de cette même respiration. Cette semaine c'est **la Respiration de la framboise**.

Rappel : L'objectif de la pratique de l'attention est de te permettre de te calmer et de diminuer les idées qui se bousculent dans ta tête en te concentrant sur ta respiration.

ACTIVITÉ 1 :

Regarde attentivement cette vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=lOK6Urvw1ms&fbclid=IwAR2oaupURva7CxOZtkm03DKh5m1x92epdoLtOF5iakuZmz4CKCs_1w-70tc

Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon qui te montre comment faire la respiration de la framboise.
- Fais avec Manon cette respiration, les yeux ouverts et les yeux fermés.
- Identifie la pensée rose (pensée qui te fait du bien) que tu as lorsque tu fermes les yeux en faisant cette respiration.
- Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !



À utiliser sans restriction 😊 ! Bonne respiration !!

ACTIVITÉ 2 :

Coloriage de la **Respiration de la framboise et/ou des pensées qui sont dans ta tête (BLA ! BLA !)**

(Voir les pages suivantes)

Consignes :

1. Colorie le dessin de la respiration et/ou le dessin des pensées qui sont dans ta tête !
2. Identifie la pensée rose qui est dans ta tête lorsque tu fais la respiration 😊,
3. Aie du plaisir

Atelier
2

Mathéo découvre son pilote automatique
La respiration de la framboise

Amuse-toi à me
donner de la couleur!



1. Tout d'abord, imagine que tu as une belle framboise dans ta main.
2. Approche ta main de ton nez et respire son parfum.
3. Expire lentement par la bouche en soufflant sur la framboise comme si tu voulais la faire tomber de ta main.

Je fais cet
exercice 5 fois

Quelle est la pensée rose qui est dans ta tête ? _____

Semaine 8 – Volet Pratiques de l'attention

