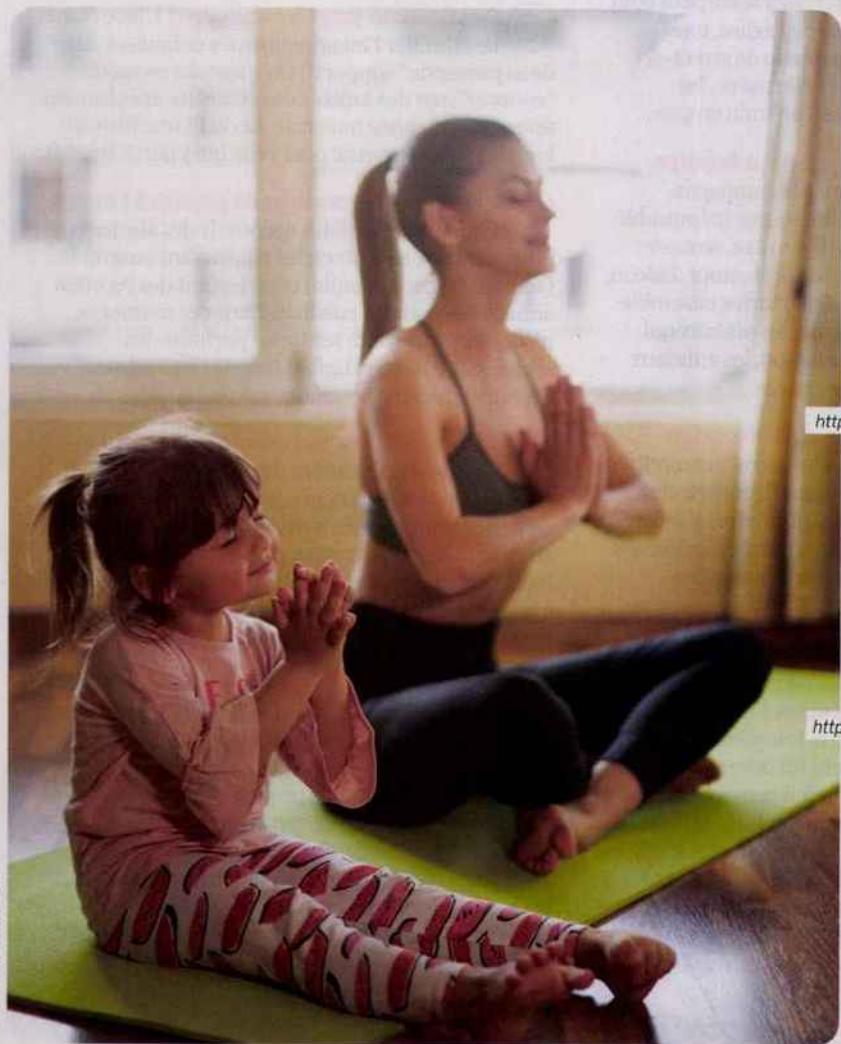


LA TENDANCE...

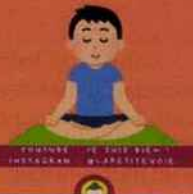
mindfulness
(pour les initiés)

On médite avec les enfants!

Pour aider les enfants à se concentrer et à réguler leurs émotions, de plus en plus d'écoles et surtout de familles leur apprennent à lâcher le mental et à revenir à l'instant présent. Pratique régulière exigée!



La Méditation t'aide à connaître ton corps



<https://www.youtube.com/c/JeSuisBien>



<https://www.youtube.com/watch?v=bna0mdS4U0k>

Méditation
Guidée



MÉDITER EN FAMILLE

<https://www.youtube.com/watch?v=HMOwJwYRBvs>

Méditation guidée pour les enfants

Etre un lion magnifique

texte et voix : Joëlle Maurer



Etre un lion magnifique : Méditation guidée pour les enfants et leurs parents

Pas moins de 502 000 exemplaires vendus en France pour "Calme et attentif comme une grenouille" (éd. Les Arènes) d'Eline Snel, 100 000 pour "Philosopher et méditer avec les enfants" (éd. Albin Michel) de Frédéric Lenoir... Les livres de méditation pour enfants font un tabac en librairie. « Surstimulés par les écrans et les activités, les bambins sont nombreux à rencontrer des problèmes d'agitation, des troubles de l'attention ou des difficultés d'endormissement », souligne la thérapeute néerlandaise Eline Snel. Laïque, la méditation de pleine conscience - ou mindfulness - développée dans les années 1970 par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, apparaît en plus comme LA solution pour les aider à se sentir mieux.

Dès 4-5 ans

« À travers des exercices de respiration simples et ludiques de 5 à 10 minutes, on apprend à s'arrêter et à observer ce qui se passe en soi, ce qu'on vit, ce qu'on ressent, ici et maintenant, sans jugement. » Les bienfaits sont multiples : dès 4-5 ans, les enfants peuvent ainsi muscler leurs capacités de concentration, dompter leur stress, développer leur empathie et gagner confiance en eux. À condition de s'entraîner régulièrement. L'idéal ? Pratiquer 5 minutes tous les jours.

ÉLODIE CHERMANN

« Sur la durée, ses peurs se sont apaisées. »

"Mon fils n'a pas fait ses nuits pendant trois ans à cause des fameuses terreurs nocturnes. Le coucher devenait une source d'angoisse pour nous tous. J'ai fini par lui proposer de fermer les yeux et de respirer profondément en pensant très fort à quelqu'un qu'il aimait. Cette solution n'a pas eu d'effet instantané mais sur la durée, ses peurs se sont apaisées."

MARINE, maman d'Élia, 7 ans, et Luca, 4 ans et demi.

« Ça nous évite une fâcherie. »

"À 7 ans, Anaïs a commencé à faire de la méditation toute seule avec un CD, le soir avant le repas et après le lavage des dents. Ça lui permettait de trouver le sommeil plus facilement, et d'être moins stressée. Un jour, je l'ai rejointe, puis Capucine a suivi. Aujourd'hui, nous pratiquons toutes les trois quand le besoin s'en fait sentir : lorsque l'une de nous s'énerve ou rencontre une difficulté. Parfois (pas toujours), ça nous évite une fâcherie, et ça, ça n'a pas de prix."



EVELYNE, maman d'Anaïs, 8 ans, et Capucine, 10 ans.

« Nous avons retrouvé calme et sérénité. »

"Depuis un an, mon mari et moi méditons chaque soir avec les garçons à la sortie de l'école, pendant 5 minutes. Auparavant, ce moment était un temps fort de décharge et d'agressivité que nous avions du mal à gérer. Samuel a mis près de deux mois pour vivre pleinement l'expérience, même s'il lui arrive encore de râler au moment de s'y mettre. Benjamin, qui d'habitude ne tient pas en place, a de suite adhéré. Au fur et à mesure de la pratique, nous avons retrouvé calme et sérénité pour nos fins de journées."



KARYNE, maman de Samuel, 7 ans et Benjamin, 4 ans et demi.

« Les enfants redécouvrent leurs cinq sens. »

"Sophrologue, je pratique la méditation avec les enfants de 5 à 11 ans dans mon cabinet et au sein d'ateliers récréatifs d'1 heure. Cette technique les aide à se concentrer sur leur corps et sur le moment présent, en libérant les tensions musculaires. Au gré des exercices, ils redécouvrent leur respiration, leurs cinq sens, appréhendent mieux leurs émotions... La méthode fonctionne aussi très bien avec les ados pour apaiser les angoisses, travailler leur confiance en eux, mais aussi leur apprendre à se connaître, à se concentrer et à se relaxer."

« Faire face aux différents stress de la vie. »

"Je fais pratiquer à Isée environ quatre fois dans la semaine au moment du coucher. L'idée est de lui apprendre une technique pour l'aider à faire face aux stress rencontrés tout au long de la vie et à trouver la sérénité facilement. C'est une fabuleuse arme pour son futur."

CHRISTELLE, maman d'Isée, 5 ans et demi.



CAROLINE, maman de Hugo, 15 ans et demi, et Élise, 13 ans.

« La méditation est exigeante. »

"Pendant le premier confinement, j'ai cherché un moyen de diminuer le stress de mes enfants lié à la situation anxieuse. J'ai testé avec eux la méditation et la cohérence cardiaque, un exercice de respiration guidée par un bruit. Ils ont aimé la deuxième, mais ont eu plus de mal avec la méditation qui est plus exigeante et demande d'être connecté à soi."



SANDRA MIMOUNI, maman de Nathan, 12 ans et demi, et Elona, 8 ans et demi.