

Du calme pour les parents et les enfants

Dans *L'Éveil de la petite grenouille*, Eline Snel propose des exercices de méditation de pleine conscience adaptés aux enfants de moins de 4 ans et à leurs parents. S'il vous arrive de vous sentir désemparée face aux crises, aux pleurs, aux problèmes de sommeil vous trouverez dans ce livre ce que vous pouvez faire avec vos enfants pour les aider, tout comme ce que vous pouvez faire pour vous aider avec, par exemple, le petit quart d'heure en or. " Commencez votre journée par un petit quart d'heure en or ! Vous pouvez en tirer du plaisir pour toute la journée. Levez-vous un quart d'heure plus tôt que vos enfants, de façon à avoir du temps pour vous réveiller, vous poser (debout, couchée, ou même en marchant calmement) et pour prendre conscience de la façon dont vous vous sentez. Que remarquez-vous quand vous faites attention à votre corps ? Vers où filent vos pensées ? Accordez-vous un " départ en douceur " en inspirant et en expirant plusieurs fois calmement et de façon consciente, en laissant encore votre corps " au point mort " au lieu de foncer à triple vitesse dans la journée. Prenez le temps d'une courte méditation matinale. Des rituels au lever, comme celui-ci, apportent du calme et de la régularité, même dans les familles les plus occupées. La force de la répétition fait que des moments quotidiens tout simples, comme se réveiller et se lever deviennent particuliers. Et votre enfant en profite. Il apprend aussi à se réveiller calmement. Très tôt, vous pouvez vous mettre d'accord avec votre enfant pour qu'il reste calmement couché jusqu'à ce que le réveil sonne ou qu'une petite lumière s'allume dans sa chambre et qu'ensuite la journée commence avec un câlin matinal. " (*Éd. Les Arènes, 192 pages avec 1 CD de méditations, 24,90 euros*).

