

Le bouton « pause »

4 min

Méditation pour les 7-12 ans

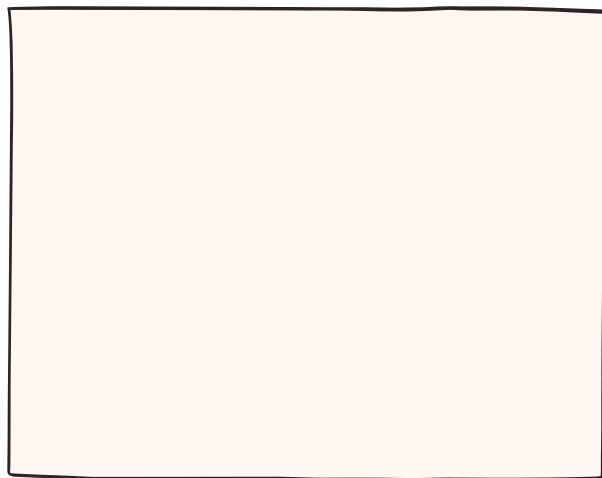
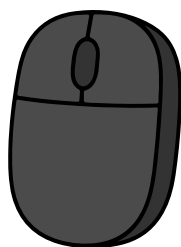
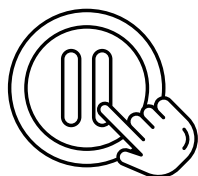
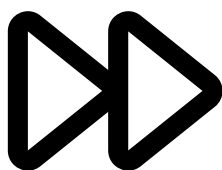


Séance de méditation

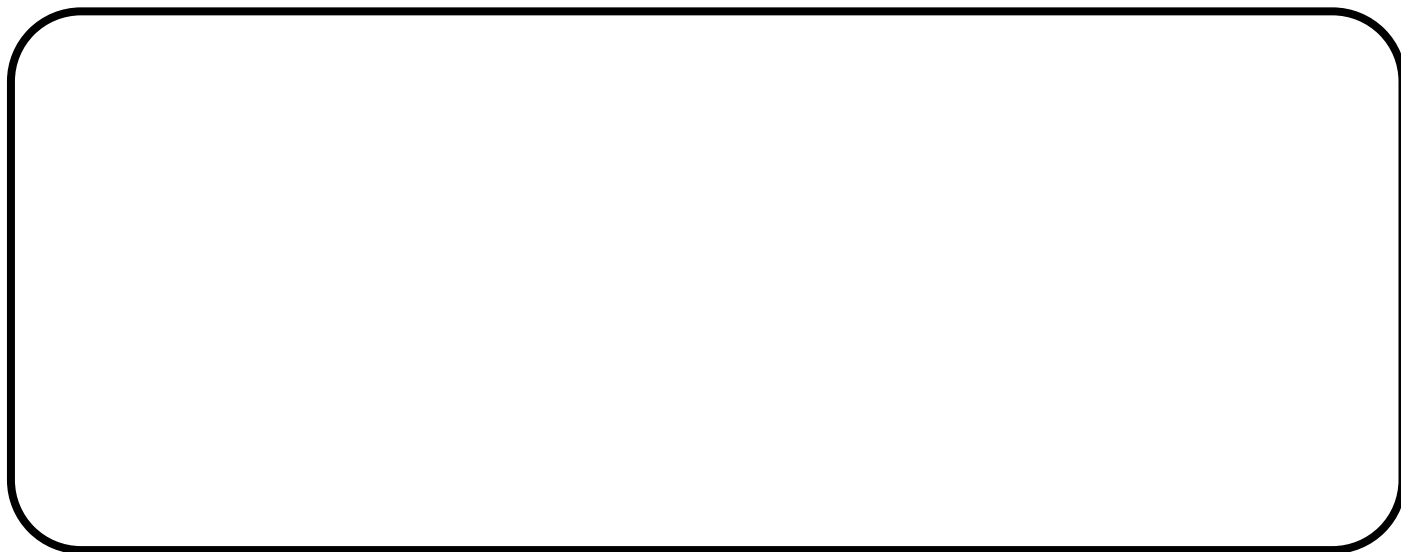


Découvre "la grenouille", un moment tout doux pour apprendre à écouter ton corps, te calmer et sentir ton souffle comme une petite vague tranquille.

1) Tu vas créer un bouton pause pour te permettre de te poser et d'observer autour de toi !



2) Avant d'écouter la séance de méditation, dessine ou écris tout ce que tu as dans la tête en ce moment (tes idées, tes soucis, tes envies) :



3) Comment te sens-tu ?



4) Installe-toi confortablement et écoute la séquence de méditation !



5) Comment te sens-tu désormais ?



6) A quoi as-tu pensé pendant la séance ?

7) Pose ta main sur ton ventre. Sens-tu le mouvement ? Relie les points pour montrer comment est ton souffle en ce moment !

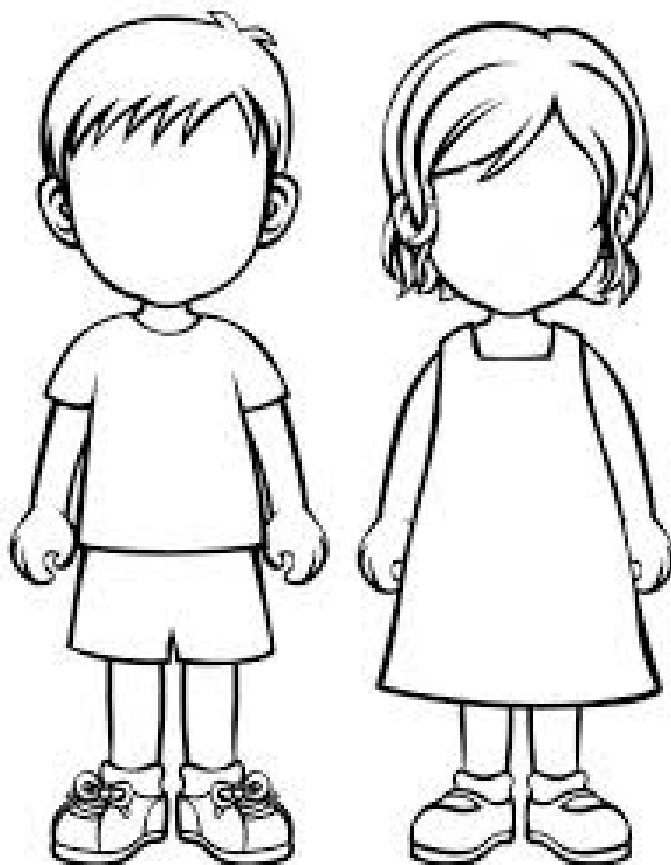


Mon souffle est calme ●
Mon souffle est rapide ●



8) Ma respiration ressemble à

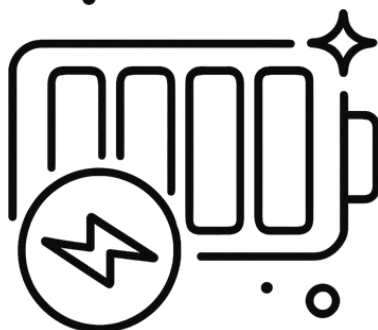
9) Sur la silhouette, colorie en vert l'endroit où tu te sens bien (calme) et en rouge l'endroit où c'est difficile (ça tire, ça fait mal ou ça bouge trop).



10) Ecris et dessine un endroit où te sens apaisé(e) !

A large, empty rounded rectangle with a thick black border, intended for a child to draw a place where they feel calm.

11) Est-ce que ta batterie est rechargée ? Colorie !





Mon petit quiz "Grenouille"

1. Que fais-tu quand tu appuies sur le bouton « Pause » ?

- ☐ Je cours très vite. 
- ☐ Je m'arrête et je freine. 

2. Si tu te sens « pas bien » à l'intérieur, que dois-tu faire ?

- ☐ Je me fâche. 
- ☐ Je ne change rien, j'observe simplement. 



3. Comment est ton attention pour toi-même ?

- ☐ Elle est douce. 
- ☐ Elle est difficile. 



4. Que fait ta respiration pendant l'exercice ?

- ☐ Je la dirige très fort. 
- ☐ Je la laisse faire ce qu'elle doit faire. 

5. Est-ce que c'est grave si tu as une petite tension dans ton corps ?

- ☐ Oui, c'est mal. 
- ☐ Non, ce n'est pas si grave. 

6. À quoi ressemble cette pause pour ton corps ?

- ☐ C'est comme prendre un peu d'essence. 
- ☐ C'est comme faire un gâteau. 

7. Quel est le secret de la Grenouille ?

- ☐ Faire une pause quand le réservoir est vide. 
- ☐ Faire une pause AVANT que le réservoir soit vide. 

