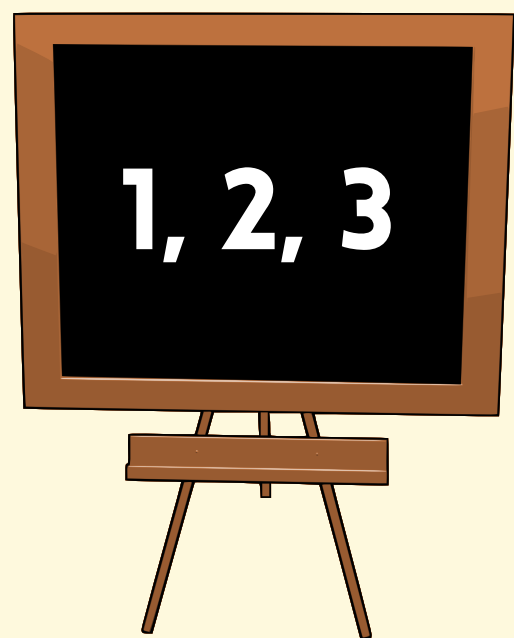


3 EXERCICES POUR LES ENFANTS

Concentration, calme et attention

1, 2, 3 POUR LA CONCENTRATION



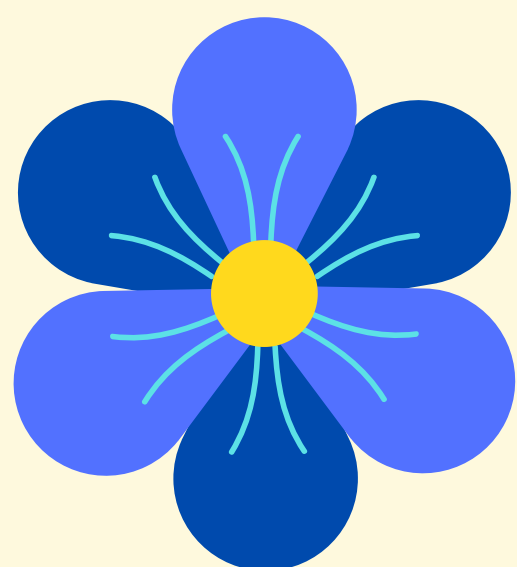
- Imagine derrière tes paupières fermées un tableau noir.
- Imagine toi en train d'écrire sur ce tableau le chiffre 1 puis le chiffre 2 puis le chiffre 3.
- Quand tu les vois bien, efface mentalement le 3, puis le 2 et enfin le 1.

CALME POUR LE RETOUR AU CALME



- Ferme les yeux.
- Imagine toi en train d'écrire sur un tableau vert le mot suivant en lettre capitales : CALME.
- Efface les lettres les unes après les autres en partant de la fin : efface le E, puis le M, puis le L, puis le A et enfin le C.

LA FLEUR POUR L'ATTENTION



- Ferme les yeux et détends-toi.
- Imagine une fleur en bouton (c'est-à-dire fermée).
- Vois la fleur s'ouvrir doucement et totalement dans un mouvement lent et régulier : d'abord un pétale se déplie, puis un autre et encore un autre, jusqu'à ce qu'ils soient tous dépliés.
- Te sens-tu t'ouvrir doucement en même temps que la fleur ? Tu es désormais pleinement attentif et ouvert à ce qui se passe autour de toi.