

## Semaine 5 – Volet Pratiques de l’attention

Bonjour à tous et toutes

Avec la participation de Manon Jean (La météo intérieure) je vous propose du matériel sur des pratiques de l’attention.

### VOLET PRATIQUES DE L’ATTENTION :

#### La respiration de la semaine :

Vous trouverez le lien vers une capsule vidéo d’une respiration à faire cette semaine avec les enfants, ainsi qu’un coloriage de cette même respiration. Cette semaine c’est la **Respiration de l’Arc-en ciel**.

**Rappel** : L’objectif de la pratique de l’attention est de permettre à votre enfant de se calmer et de diminuer les idées qui se bousculent dans sa tête en se concentrant sur sa respiration. En débutant par celle-ci, votre enfant sera en mesure de faire plus facilement les exercices qui suivent. Il sera davantage attentif.

#### ACTIVITÉ 1 :

Regarde attentivement cette vidéo [https://youtu.be/OEYzyn\\_vvEs](https://youtu.be/OEYzyn_vvEs)

##### Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon sur ce que peut t’apporter la **Respiration de l’Arc-en ciel**.
- Fais avec Manon cette respiration. En inspirant tu lèves les épaules jusqu’à tes oreilles, en expirant tu fais le son Haaaaa ! en redescendant tes épaules !  
Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !

##### Pour les parents :

J’ai fait à quelques reprises déjà cette respiration avec vos enfants dans les ateliers philo que nous avons eu. C’est une de leur préférée ! Comme certains enfants ont dit : « Cette respiration me fait beaucoup de bien ! »

Donc à utiliser sans restriction ☺ ! Bonne respiration !!

#### ACTIVITÉ 2 :<sup>1</sup>

Coloriage de la **Respiration de l’Arc-en ciel** ! (voir la page suivante)

##### Consignes :

1. Colorie le dessin.
2. Mets-le sur le réfrigérateur pour penser à faire plusieurs fois par jour cette respiration si tu te sens inconfortable ( si tu es triste, déçu, fatigué, choqué , ou que tu te sens pas bien tout simplement ...)

<sup>1</sup> «Coloriage\_Respiration-arc-en-ciel.pdf» Fichier de Concept Arbre en cœur, la météo intérieure, de Manon Jean

Atelier  
1

### Mathéo découvre la météo intérieure La respiration de l'arc-en-ciel

Ressentir le confort dans l'inconfort

Amuse-toi à me donner de la couleur!



1. J'inspire en soulevant les épaules vers les oreilles.
  2. À l'expiration, je relâche les épaules en émettant le son haaaaaa !
- Fais cette respiration 5 fois.

Nom : \_\_\_\_\_