

« CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE »

Cela devient agréable de ne rien avoir à faire... nous dit la douce voix de Sara Giraudeau... sur le CD tiré du livre d'Eline Snel, thérapeute hollandaise « Calme et attentif comme une grenouille », édition Les Arènes.

Ce livre est largement connu des enseignants et des thérapeutes de l'enfance, il s'adresse particulièrement aux enfants de 1 à 4H, voire 5H. Il s'agit ici « d'un livre-outils » truffé d'exercices pratiques de détente – concentration – visualisation.

La préface du livre de Christophe André :

« Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 10 ans et à leurs parents. »



Pour information, **Christophe André** est un psychiatre, psychothérapeute français, né en 1956 à Montpellier. Il est une **référence** dans le monde de la méditation consciente. Pour les adolescents ou adultes intéressés, de nombreuses méditations conscientes sont proposées **gratuitement** sur Youtube ;-)).

Titres contenus dans le CD du livre, **certaines sont ACCESSIBLES GRATUITEMENT SUR YOUTUBE :**

- 1 - Calme comme une grenouille
- 2 - La petite grenouille
- 3 - Attention à la respiration. Diriger et déplacer l'attention.
- 4 - L'exercice du spaghetti
- 5 - Le bouton "pause". Exercice pour éviter de réagir impulsivement.
- 6 - Premiers secours en cas de sensations désagréables.
- 7 - Un refuge où l'on se sent en sécurité.
- 8 - La fabrique des ruminations. Gérer les pensées qui tourbillonnent.
- 9 - Un petit remontant : Quand les choses ne vont pas trop bien.
- 10 - Le secret de la chambre du coeur. Exercice de gentillesse.
- 11 - Dors bien.

INTÉRESSANT !!

« Un cahier de sérénité de la grenouille » et s'adressant aux enfants a été créé pour compléter le livre !

Cet épais cahier rassemble **100 pages d'activités**, il y a donc de quoi en profiter un bon moment !

Les jeux sont variés : histoires à lire, activités sensorielles, mouvements de yoga, météo intérieure à dessiner, bricolages à découper, plateau-jeu de société, etc. **Certains sont à faire en autonomie, d'autres avec les parents.**



CHOISIS ET COLORIE TA GRENOUILLE OU DESSINE-LA ;))

