



Calme et attentif comme une grenouille n'est pas un livre comme les autres. Les enfants peuvent, comme leurs parents, apprendre à méditer. Un CD interactif qui permet de détendre chacun, même les plus petits : quelle aubaine ! Après un développement rapide aux États-Unis, cette méthode arrive enfin en France. On y découvre des exercices à faire au quotidien qui permettent de mieux maîtriser sa vie et de profiter pleinement de chaque instant.

Calme et attentif comme une grenouille

Méditation

Pleine conscience (pleine humanité) : ici et maintenant

Pratiquer la pleine conscience : expérimenter l'attention ½ h par semaine (10 minutes par jour).

Commencer par être un adulte pleinement attentif.

On ne peut pas arrêter les vagues : appuyer sur le bouton « pause » (pause respiration) et observer la situation (apprendre à « surfer »).

Acceptation / présence / compréhension :

- Reconnaître que les choses sont ce qu'elles sont
- Etre là, juste là
- Etre authentique (patience épuisée)

Exemple du livre :

- Apprendre à se détendre
- Apprendre à être attentif

Démarche, méthode :

- Régularité
- Répétition
- Patience
- Valorisation
- Explicitation du vécu

Faire attention commence par la respiration :

- Se concentrer sur la respiration (calme : stress et douleur)
- Faire attention comme une grenouille

Améliorer la concentration permet de :

- Mieux mémoriser
- Réagir de façon moins impulsive
- Exercer une influence sur son monde intérieur

S'entraîner à focaliser son attention, à différents moments de la journée : s'entraîner à l'attention à travers les 5 sens :

- « je viens de Mars »
- Le raisin sec
- Perception ouverte (12 objets, observation 30 secondes)
- Sur le chemin école-maison (5 choses vraiment vues)
- Ecouter, et entendre
- Manger avec attention

Quitter la tête pour sentir le corps : « on quitte sa tête et on va dans le corps »

- Porter attention à la respiration
- Porter attention aux organes du corps (diriger son attention sur le corps, observer et constater, agitation, douleurs, chaleur-froid)

- Ecouter les signaux du corps (qu'est-ce que je fais, qu'est-ce que je ressens)
- Porter son attention sur le ventre

Chercher à découvrir ses limites.

Exercice : p70, s'étirer en respirant :

- Debout, pieds plantés, lever un bras, respiration normale
- Chercher la limite et observer
- Laisser redescendre le bras, observer et comparer
- Lever les 2 bras (exemple du pommier) et chercher la limite.

Importance des frontières

Apprendre à se détendre : sport / de façon consciente

- Exercice du spaghetti distinguer repos et agitation, se familiariser avec les signaux du corps : moment de calme et de détente
- Histoire de l'écureuil malade : p74
- Exercices : « comment suis-je dans ma peau », rire devant le miroir, courir de façon consciente
- L'orage en vue : « le temps qu'il fait à l'intérieur » (météo personnelle ; exercice pour identifier ses sentiments) : donner un chiffre à son humeur du jour (le matin, appel « météo perso ») de 1 à 9 et si possible dire pourquoi.
- Gérer les émotions désagréables :
 - Il n'y a pas d'émotion insupportable : l'émotion renseigne sur ce qu'on vit, pas sur la réalité, on n'est pas ses émotions, on a des émotions
 - Gérer les colères (entrer dans un tourbillon et en sortir) : ex n° 5 / 6 / 7
- La fabrique des ruminations : exemple du sage chinois et des 2 chiens qui se battent, exemple du livre « ta 2^{ème} vie commence le jour où tu comprends que tu n'en as qu'une »
 - P105 : arrêter de penser 15s / observer les pensées / boîte à rumination (exemple de l'album « grosse colère » de Mireille d'Allancé.
- Etre gentil c'est agréable (l'amabilité se travaille)
 - Jeu « le ballon des compléments » (ex 9 et 10)
 - Apprendre à prendre conscience des moments agréables et des comportements désagréables

Patience / confiance / lâcher prise :

- Le cinéma intérieur (visualiser mentalement une scène)
- L'arbre à souhaits p128 (visualiser un souhait qui tient à cœur)