

Les p'tits
débranchés

50

ACTIVITÉS
SANS ÉCRAN!

Pour être zen

Tu crois
qu'elle va
s'envoler?



FEURUS

Les p'tits
débranchés

50 ACTIVITÉS SANS ÉCRAN!

Pour être zen



Textes de Véronique Anderson
Illustrations humoristiques de Clémence Lallemand
Illustrations pas-à-pas de Sandrine Monnier

FLEURUS

Sommaire

1. Je respire profondément
2. Je pratique la cohérence cardiaque
3. Je respire comme une abeille
4. J'essaye la respiration Ujjayi
5. Je fais la posture du chat
6. Je fais la posture du lion
7. Je fais la posture de l'arbre
8. Je fais la posture du papillon
9. Je fais la posture de la guirlande
10. Je fais la posture du chien tête en bas
11. Je fais la posture du crocodile
12. Je suis prof de yoga
13. Je me décris en détails
14. Je dessine mon arbre de vie
15. Je me présente comme un soleil
16. Je fais du quilling
17. Je crée un bâton de pluie
18. Je fais de la calligraphie
19. Je dessine des mandalas du cœur
20. Je crée un masque de nature
21. Je fais une guirlande de gratitude
22. Je porte un bracelet de bienveillance
23. Je prépare la confiture du bonheur
24. Je crée un pot à souvenirs
25. Je crée un arbre à souhaits
26. Je crée un jardin zen
27. J'observe la bouteille zen

28. Je fais un pot-pourri maison
29. J'apprends en confiance
30. Je me débarrasse
31. Je lâche prise
32. J'utilise le sac à émotions
33. J'observe mon sourire intérieur
34. Je pratique l'automassage de la main
35. J'utilise les gestes qui dynamisent
36. Je me réveille en douceur
37. Je fais l'exercice du bûcheron
38. Je fais l'expérience du scan corporel
39. Je fais une méditation guidée
40. Je pratique la visualisation
41. Je relaxe mon visage
42. Je ressens l'énergie
43. Je chante les voyelles
44. Je dis merci
45. Je teste le jeu du miroir
46. Je teste la méditation à deux
47. Je joue aux chaussettes tactiles
48. Je teste la marche méditative
49. Je médite avec un grain de raisin
50. Je mange en pleine conscience

Guide des activités selon tes émotions

Page de copyright



Je respire profondément

Cette respiration alternée permet d'équilibrer et de faire circuler ton énergie entre les côtés droit et gauche de ton corps. Elle apporte beaucoup de tonus pour commencer la journée !

1. Installe-toi en tailleur, le dos bien droit, les mains sur les cuisses, le menton vers le bas et la bouche fermée.
2. Si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux.
3. Bouche une narine avec ton pouce et pose ton index et ton majeur à la base du front, entre tes deux sourcils.
4. Expire et inspire lentement par l'autre narine une dizaine de fois.
5. Débouche ta narine et remets tes mains sur tes cuisses.
6. Laisse-toi respirer tranquillement par le nez. Tu peux aussi poser tes mains sur ton ventre pour sentir le mouvement de l'air.
7. Respire en bouchant l'autre narine. N'oublie pas de poser ton index et ton majeur sur ton front !



Le sais-tu ?

En yoga, cette respiration s'appelle *nâdî shuddhi* (ou *shoddana*) Cela signifie « purification des nâdîs ». Les nâdîs sont des chemins par lesquels circule ton énergie vitale.



Je pratique la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une méthode de respiration non naturelle, qui te permet d'apprendre à contrôler ta respiration, et agit sur ton rythme cardiaque. Elle peut faire diminuer progressivement ton stress et ton anxiété. Pour commencer, il est conseillé de pratiquer la méthode 365, c'est-à-dire 3 fois par jour, en respirant 6 fois par minute pendant 5 minutes. Tu peux par exemple faire une séance le matin au lever, puis une autre 4 heures plus tard, vers midi, et une dernière pour finir la journée, avant de t'endormir.

1. Pour pratiquer, allonge-toi confortablement et respire une dizaine de fois normalement (1 respiration correspond à 1 inspiration + 1 expiration).
2. Ensuite, inspire par le nez pendant 5 secondes et expire par la bouche pendant également 5 secondes. Continue comme cela pendant 5 minutes.

Constata le calme que cette respiration te procure !

En famille

La cohérence cardiaque est bénéfique à tous les âges, tu peux donc la proposer à tes petits frères et sœurs, ou à tes parents et grands-parents !





Je respire comme une abeille

En yoga, la respiration appelée brahmari ressemble au bourdonnement de l'abeille et te permet de retrouver ton calme. Lorsque tu es en colère ou terriblement agité, cet exercice peut t'aider !

Pour être efficace, la respiration se fait toujours par le nez, à l'expiration comme à l'inspiration.

1. Assieds-toi en tailleur ou sur une chaise, le dos bien droit, le menton rentré, la bouche fermée et les mains posées sur les cuisses, paumes vers le ciel.
2. Inspire profondément par le nez, puis retiens ton souffle un instant.
3. Relâche et expire très lentement par le nez en produisant un bourdonnement semblable à celui de l'abeille.
4. Recommence l'exercice autant de fois que tu le souhaites jusqu'à te sentir détendu.

Concentre-toi sur la vibration du son dans ta gorge.



Les vibrations

Connais-tu le bol chantant ? C'est un instrument de musique tibétain en métal avec un maillet en bois. Pour obtenir un son, on frappe sur le bord du bol. Chaque bol produit un son différent, qui a un effet relaxant sur le corps de celui qui les écoute !



J'essaye la respiration Ujjayi

Entraîne-toi à respirer comme les vrais yogis, pour réchauffer ton corps rien qu'avec ton souffle ! Cette respiration facilite aussi la concentration.

1. Assieds-toi en tailleur, dans la posture du lotus, le dos bien droit, le menton légèrement rentré et les épaules basses.
2. Pose tes mains sur tes genoux, paumes vers le ciel.
3. Commence à inspirer fortement par le nez. Ton ventre se gonfle naturellement. Contracte un peu ta gorge pour sentir l'air y passer.
4. Expire fortement par le nez ; tu sens que ton ventre se creuse et que l'air racle encore ta gorge. C'est un peu comme le bruit du vent ou de la mer.
5. Accentue le son pour bien sentir ce qu'il se passe. Effectue ainsi plusieurs respirations complètes.
6. Pour finir, reprends une respiration naturelle et inaudible



Le sais-tu ?

Ujjayi se prononce « oudjaï ». Cela veut dire « victorieux » en sanskrit. Cette technique de respiration est la base de nombreux exercices de méditation ; elle est très utilisée en yoga. Elle réchauffe le corps et les organes internes.



5

Je fais la posture du chat

Voici une posture parfaite pour t'initier au yoga ! Elle étire toute la colonne vertébrale.

1. Mets-toi à quatre pattes sur un tapis, dans un endroit calme. Tes bras doivent être tendus et tes mains sous tes épaules.
2. En restant dans cette position, respire profondément plusieurs fois par le nez.
3. En inspirant, soulève ton dos pour l'arrondir, et baisse la tête en regardant vers ton nombril.
4. En expirant, lève la tête et les fesses vers le ciel, et creuse ton dos vers le sol.
5. Recommence cet enchaînement, en te concentrant sur ta respiration.



Le sais-tu ?

Cette posture s'appelle aussi *marjaryasana*. *Marjari* veut dire chat en sanskrit. Le sanskrit est une langue ancienne originaire d'Inde que certains érudits parlent encore. Les noms des postures de yoga proviennent souvent directement du sanskrit.

Le yoga

Le yoga est une discipline d'origine indienne, visant à libérer l'esprit des contraintes du corps, notamment de la souffrance, par la maîtrise de ses mouvements, de son rythme et de son souffle.



Je fais la posture du lion

1. Installe-toi au calme sur un tapis de sol. Mets-toi à genoux, cuisses légèrement écartées. Pose tes fesses sur tes talons. Étire ton dos bien droit.
2. Pose tes mains devant toi sur le sol ou sur tes cuisses, doigts écartés vers l'extérieur.
3. Ouvre grand la bouche en sortant ta langue vers ton menton, comme si tu voulais le toucher.
4. Louche en regardant entre tes sourcils et rugit bruyamment en contractant ton ventre (le son doit venir du ventre).
5. Pense à bien respirer calmement, puis recommence plusieurs fois les étapes 3 et 4 avant de quitter la posture.



Le sais-tu ?

Cette posture est aussi appelée *simhasana*, le mot sanskrit pour désigner le roi des animaux ! Le yoga est né il y a environ 5 000 ans en Inde. Il est toujours pratiqué aujourd'hui. Ce n'est pas un sport, mais une activité qui permet de garder ton corps et ton esprit en bonne santé.



Je fais la posture de l'arbre

Voici une posture d'équilibre qui permet de te relier au ciel et à la terre. Elle favorise la concentration et l'observation de tes pensées. Comme pour toutes les postures de yoga, veille à bien respirer.

1. Mets-toi debout, les pieds écartés à la largeur de tes hanches et les mains le long du corps.
2. Respire quelques instants par le nez, tranquillement.
3. Ouvre les bras sur le côté, paumes vers l'avant. En inspirant, monte tes mains au-dessus de ta tête...
4. ... Joins les mains, paume contre paume, ou reste les mains un peu écartées si tu préfères. Reste dans cette posture. Fais quelques respirations.
5. En gardant les mains dans cette position, lève ton genou droit, tourne-le vers l'extérieur de ta hanche puis pose ton pied au niveau de ton autre genou. Pour t'aider à garder l'équilibre, fixe un point devant toi et respire lentement.
6. Après plusieurs respirations, expire en baissant lentement la jambe et les mains, et recommence de l'autre côté.



Le sais-tu ?

En sanskrit, *vrksa* veut dire arbre et *asana* signifie posture ou position. À ton avis, que veut dire *vrkasana* ? Mais ne t'en fais pas, elle est plus facile à faire qu'à prononcer !



Je fais la posture du papillon

Voici une posture de yoga qui est bonne pour la colonne vertébrale, le bas du dos et les articulations des hanches. Elle renforce aussi les muscles des hanches et des jambes. Veille à te tenir le dos bien droit pour optimiser les bienfaits de la posture.



1. Assieds-toi par terre, le dos bien droit.

2. Ramène la plante de tes pieds l'une contre l'autre.
3. Tiens tes pieds avec tes mains. Attention, ton dos ne doit pas être rond !
4. Tout en tenant tes pieds au sol, fais battre tes jambes comme les ailes d'un papillon, 5 ou 6 fois.
5. Relâche tes genoux de chaque côté vers le sol tout en maintenant tes pieds avec tes mains. Vérifie que ton dos est toujours droit, puis recommence plusieurs fois à battre des ailes.

Le sais-tu ?

La posture du papillon s'appelle aussi *baddha-konasana* (angle lié).





Je fais la posture de la guirlande

Cette posture de yoga t'aidera à détendre tes chevilles, tes mollets et tes hanches. N'oublie pas, le yoga est une pratique de calme, de recentrage sur la respiration et l'harmonisation du corps et de l'esprit. Pense toujours à ta respiration !

1. Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur du bassin.
2. Accroupis-toi le plus possible, fesses pointées vers le sol, puis pose tes mains à plat entre tes pieds. Redresse bien le dos et reste quelques minutes dans cette position, sans bouger.
3. Respire lentement et profondément par le nez en fermant la bouche.
4. Si tu arrives à tenir l'équilibre, pose tes mains sur tes cuisses, paumes vers le ciel, ou joints tes mains en pressant l'intérieur de tes genoux avec tes coudes, et fixe un point devant toi ou au sol. Concentre-toi sur ta respiration, elle t'aidera à maintenir l'équilibre.



Le sais-tu ?

Cette posture s'appelle *malasana* en sanskrit : *mala*, qui veut dire guirlande, et *asana*, qui veut dire posture.



10

Je fais la posture du chien tête en bas



Cette posture très complète étire le dos et renforce les bras et les jambes.

1. Mets-toi à quatre pattes, presse tes doigts de pieds sur le sol, et soulève tes fesses vers l'arrière et vers le haut, tout en expirant.
2. Étire les jambes en gardant le dos bien droit. Ton regard se porte vers ton nombril, et ta tête est entre tes bras. Si tes talons ne reposent pas par terre, ne force pas : c'est l'étirement du dos qui compte. Tes bras doivent repousser fortement le sol, et tes mains, ta tête et tes fesses doivent être alignées.
3. Effectue une ou deux respirations complètes dans cette posture (inspiration + expiration). Puis repose tes genoux au sol, et fais plusieurs respirations complètes, tête relâchée.
4. Recommence plusieurs fois si cela te fait du bien !



Le sais-tu ?

En sanskrit, *asana* signifie « posture », *adho* signifie « vers le bas », *mukha* signifie « tête », et *svana* signifie « chien ». Cette posture s'appelle *adho mukha svanasana* !



Je fais la posture du crocodile

Cette posture, appelée Makarasana, exerce une torsion de la colonne vertébrale afin de muscler le dos, d'équilibrer le système nerveux et de calmer les nerfs. Elle est idéale avant d'aller au lit !

1. Allonge-toi au calme sur un tapis de sol, sur le dos, tes bras et tes jambes légèrement ouverts.
2. Écarte tes bras dans le prolongement de tes épaules et pose tes paumes de main sur le sol.
3. En gardant la jambe gauche bien tendue, plie ta jambe droite et amène ton pied droit au niveau de ton genou gauche.
4. En inspirant, bascule ton bassin à gauche et ta tête à droite.
5. En expirant, reviens au centre en replaçant ta tête droite, et replace ta jambe droite à côté de la gauche.
6. Inspire et expire une dizaine de fois, lentement.
7. Inspire en faisant l'inverse, ton pied gauche au niveau de ton genou droit, puis bascule ta tête à gauche et ton bassin à droite.
8. Pour finir, reviens dans la position dans laquelle tu étais en début de séance. Observe les sensations dans ton corps pendant quelques instants, et relève-toi doucement.





12

Je suis prof de yoga



Le yoga est bon pour tout le monde, à tous les âges ! Alors, si tu faisais profiter à toute ta famille de ce que tu as appris dans ce livre ? Cette activité de transmission favorise l'estime de soi et le plaisir du partage avec ceux qu'on aime.

1. Souviens-toi des exercices de respiration et des postures de yoga que tu as apprises, et prépare une séance familiale en terminant par une activité méditative : par exemple, le chat (activité n° 5), l'arbre (activité n° 7), 3 minutes de respiration de l'abeille (activité n° 3), 2 minutes de chant des mantras (activité n° 43), etc.

2. Mets-toi en face des membres de ta famille. Tu vas animer la séance !

3. Nomme chaque posture et montre les différentes étapes que tu as découvertes dans ce livre.

4. Fais une pause entre chaque posture pour permettre à tous de respirer profondément avant d'aborder la posture suivante. Rappelle-leur toujours que ce qui compte, en yoga, c'est la respiration !

Retrouve toutes les postures de yoga du livre (activités n° 5 à 11) : le chat ; le lion ; l'arbre ; le papillon ; la guirlande ; le chien tête en bas et le crocodile, pour

t'inspirer.





13

Je me décris en détails

Matériel



- 1 feuille de papier
- des feutres de couleur
- 1 paire de ciseaux

Voici une activité d'introspection, c'est-à-dire d'observation de toi-même et de tes pensées. Elle t'aide à regarder à l'intérieur de toi.

Connaître ses qualités, ses compétences et ses valeurs favorise l'estime de soi, qui est très importante pour te sentir bien avec toi. Il est aussi important de connaître ses défauts et ses aspirations. Bien se connaître permet d'établir de bonnes relations avec les autres.

1. Pose ta main sur la feuille et traces-en le contour.
2. Sur le pouce, écris ce qui te rend agréable (tes qualités).
3. Sur l'index, écris ce que tu sais très bien faire (tes compétences).
4. Sur le majeur, écris ce qui est important pour toi (tes valeurs).
5. Sur l'annulaire, note ce que tu n'aimes pas chez toi (tes défauts).
6. Sur l'auriculaire, ajoute les qualités que tu aimerais avoir.
7. Décore la paume de ta main si tu le souhaites. Découpe ensuite le contour de ta main et affiche-la dans ta chambre. Tu pourras y ajouter d'autres choses au fil du temps.





14

Je dessine mon arbre de vie

Matériel



- 1 feuille de papier blanc format A4
- 1 feutre noir ou marron foncé
- du papier rouge ou de petites feuilles d'arbres
- de la colle en bâton pour la variante aux cœurs
- de la colle blanche liquide, du vernis colle et 1 pinceau pour la variante aux feuilles

L'arbre de vie symbolise l'évolution, des racines enfouies jusqu'aux fleurs qui éclosent au soleil. En le reproduisant, tu peux réfléchir à ton rapport à la nature. Sans elle, on ne peut pas survivre !

1. Dessine sur la feuille blanche le tronc et les branches de ton arbre. Imagine sa forme, ses racines et ses branches comme tu le souhaites.
2. À l'automne, tu peux collecter dehors de petites feuilles de différentes couleurs. Place-les entre des feuilles de papier journal, puis fais sécher le tout entre les pages d'un livre pendant une semaine. Si tu préfères utiliser du papier rouge, dessine puis découpe une dizaine de petits cœurs de différentes tailles (jusqu'à 2,5 cm de hauteur maximum).
3. Dispose les cœurs ou les feuilles séchées dans ton arbre.
4. Quand tu es satisfait de leur disposition, colle-les un à un en les pressant bien avec ton doigt. Si tu as choisi les feuilles séchées, passe une couche de vernis colle dessus pour bien les fixer.





15

Je me présente comme un soleil

Matériel



- des magazines
- des feutres orange et jaune
- de la colle en bâton



Voici une activité qui te demandera de réfléchir à la manière dont tu te perçois toi-même. Ce n'est pas forcément aisé pour toi de te définir : veille à utiliser une majorité de mots positifs. C'est aussi une activité que tu peux proposer à toute ta famille, pour que vous vous présentiez ensuite les uns aux autres à

l'aide de vos créations !

1. Écris au milieu de ta feuille les mots « Je suis ».
 2. Cherche dans les magazines des mots qui te vont bien : « calme », « souriant », etc. Découpe-les.
 3. Colle-les autour de « Je suis » en formant des rayons, comme des rayons de soleil.
 4. À la fin, tu peux ajouter d'autres rayons avec tes feutres pour illuminer ton soleil. Tu peux afficher ton soleil sur la porte de ta chambre.
- Si parfois tu te sens seul ou triste, n'oublie jamais que tu es toujours le soleil de quelqu'un !

Tu n'es jamais seul, il y a toujours quelqu'un qui pense à toi !





16

Je fais du quilling

Matériel



- des bandes de 10 x 1 cm de papier fin de différentes couleurs
- 1 crayon
- de la colle en bâton
- 1 feuille de papier épais



Le quilling est une activité minutieuse et artistique : elle te permet, comme le mandala (activité n° 19), de te concentrer sur une activité pour calmer ton mental. Elle développe aussi ta créativité !

1. Enroule les bandes de papier une à une autour d'un crayon.
2. Enlève les bandes du crayon sans les dérouler. Tu peux modeler les rouleaux pour obtenir des formes plus ou moins allongées. Tu peux aussi mettre un petit point de colle au bout des bandes pour les fermer, ou pincer un côté pour faire des formes de feuilles.
3. Lorsque toutes les bandes sont prêtes, colle leur tranche sur la feuille de papier, pour réaliser un tableau. Dispose-les comme tu veux, sans forcément

représenter quelque chose !

Le sais-tu ?

En français, le *quilling* s'appelle aussi paperolles. C'est un art très ancien. Dans le monde, beaucoup de bijoux en argent ou en or sont confectionnés à partir d'une technique similaire.





17

Je crée un bâton de pluie

Matériel



- 1 rouleau d'essuie-tout en carton
- du riz, des grains de café ou du sable
- 1 morceau de carton souple (boîte de céréales)
- 1 crayon à papier
- des paillettes
- des tubes de gouache de couleurs vives
- de la colle en bâton
- 1 paire de ciseaux

On trouve cet instrument chez les peuples premiers, comme les aborigènes en Australie.

1. Pose le rouleau debout sur le carton et reporte sa circonférence, deux fois. Ajoute une petite marge autour, et découpe en suivant cette marge. Découpe de petites entailles dans les marges des cercles.
2. Rabat les entailles des cercles. Bouche une extrémité du rouleau en collant ces entailles à l'intérieur.



3. Remplis le rouleau à moitié avec le riz, les grains de café ou le sable.

4. Referme l'autre extrémité avec l'autre cercle, en collant de la même manière.
5. Sur une surface plane et lavable, dépose des touches de gouache et des paillettes.
6. Fais rouler le cylindre dessus jusqu'à ce que la peinture le recouvre entièrement. Laisse sécher le rouleau debout.



7. Prends ton bâton dans tes mains et balance-le lentement de droite à gauche, en fermant les yeux.
8. Le son qu'il produit ressemble au bruit des vagues, de la pluie, du vent dans les arbres... Écoute-le en laissant libre cours à ton imagination !



18

Je fais de la calligraphie

Matériel

- 1 pinceau spécial pour calligraphie
- de l'encre noire
- 1 petit bol
- 1 feuille de papier blanc à dessin

Le sais-tu ?

Un idéogramme est un signe qui représente le sens d'un mot ou une idée.

Voici une activité pour découvrir la calligraphie chinoise, un exercice qui allie le corps et l'esprit. La précision du geste graphique t'imposera de la patience.

1. Verse un peu d'encre dans le bol.
2. Trempe ton pinceau dans l'encre et essuie le trop plein sur le bord du bol. Ton pinceau ne doit pas gouter.
3. Tiens ton pinceau avec trois doigts (le pouce, l'index et le majeur). Ton coude ne doit pas reposer sur la table pour que ton poignet reste souple.
4. Recopie ces idéogrammes en respirant profondément pour accompagner chaque coup de pinceau. Ce sont les 12 signes astrologiques chinois. Tu peux t'y prendre à plusieurs fois : ainsi, tu apprendras à maîtriser le geste.



Rat



Buffle



Tigre



Coq



Chien



Cochon



Lapin



Dragon



Serpent



Cheval



Chèvre



Singe



19

Je dessine des mandalas du cœur

Matériel



- 1 feuille de papier blanc
- des feutres de 3 ou 4 couleurs au choix

Le sais-tu ?

Le mandala signifie « cercle magique » en sanskrit. Il aide certaines personnes, comme les moines bouddhistes, à méditer.

La concentration sur un dessin t'aidera à calmer tes émotions et à t'apaiser. Voici un mandala à faire de deux manières, pour des bienfaits différents ! Réalise-les au calme et très lentement.

LE MANDALA DE LA RELAXATION

1. Dessine un petit cœur rouge au milieu de ta feuille et colorie-le.
2. Sans toucher ce petit cœur, trace autour un cœur un peu plus grand, d'une autre couleur. Continue à créer des cœurs de plus en plus grands en alternant les trois couleurs.
3. Applique-toi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place sur ta feuille

LE MANDALA DE LA CONCENTRATION

1. Dessine le contour d'un grand cœur rouge sur ta feuille.

2. Dessine dans ce cœur un cœur un peu plus petit et d'une autre couleur, sans que les deux cœurs se touchent. Continue avec des cœurs de plus en plus petits, en alternant les couleurs.

3. Suis bien à chaque fois le tracé du cœur précédent et change de feutre à chaque fois, jusqu'à arriver à un petit cœur central.





20

Je crée un masque de nature

Matériel

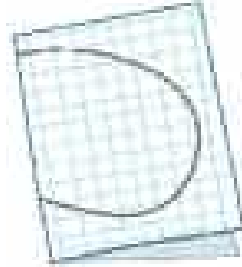
- des feuilles d'arbres de différentes tailles, formes et couleurs
- des fleurs des champs (pâquerettes, pissenlits, boutons d'or, etc.)
- des feuilles de papier journal et 1 livre
- du papier fin
- du papier épais blanc ou de couleur
- 1 paire de ciseaux
- 1 crayon à papier
- de la colle blanche liquide ou en flacon
- 1 règle
- 1 perforatrice
- 1 élastique



Porter un masque permet de te sentir plus à l'aise pour t'exprimer. Si tu es timide, tu peux l'utiliser pour te mettre en scène, entrer dans des personnages et t'entraîner à parler !

1. Pour les faire sécher, place les feuilles et les fleurs entre des feuilles de papier journal, puis place le tout entre les pages d'un livre pendant une semaine.

2. Plie une feuille de papier fin en deux, trace la forme d'un demi-masque et découpe les deux épaisseurs en même temps, pour avoir un masque symétrique.



3. Déplie le patron et reporte-le sur le papier épais. Découpe le contour du masque.

4. Plaque le masque sur ton visage pour marquer l'emplacement de tes yeux au crayon. Découpe deux trous pour les yeux. Ne le fais pas sur ton visage.

5. Perce un trou à gauche et à droite du masque avec une perforatrice. Noue l'élastique en ajustant sa longueur à la taille de ta tête.

6. Colle les feuilles et les fleurs partout sur ton masque.



Idéal
pour jouer
à cache-
cache!



21

Je fais une guirlande de gratitude

Matériel



- des feuilles de papier de différentes couleurs
- 1 règle
- 1 crayon à papier
- 1 feutre
- de la ficelle
- de la colle en bâton
- 1 paire de ciseaux

Voici une idée de décoration qui t'aidera à exprimer de la gratitude (le fait d'être reconnaissant).

1. À l'aide d'une règle, trace dix rectangles de 10 x 4 cm sur tes feuilles, et dessine un de leurs petits bords en triangle, pour former la pointe des drapeaux. Découpe-les.
2. Écris sur chacun d'eux une phrase pour dire merci à quelqu'un : un ami, un parent, etc. Par exemple : « Merci Emma d'avoir joué à la corde à sauter avec moi. »
3. Plie le petit côté de chaque drapeau sur environ 5 mm. Mets de la colle et fixe les drapeaux sur la ficelle, en les espaçant.
4. Accroche ta guirlande dans ta chambre. Dire merci fait beaucoup de bien à celui qui le dit et à celui qui le reçoit. Dire merci, c'est reconnaître l'autre dans ce qu'il a de meilleur, et c'est une façon de s'ouvrir à lui.

Le sais-tu ?

Les drapeaux de prières tibétains, dont cette activité s'inspire, ne sont pas destinés à dire merci. Ils sont des porte-bonheurs pour écarter les difficultés de la vie. Des paroles sacrées sont écrites dessus.





22

Je porte un bracelet de bienveillance

Matériel



- des rubans de différentes couleurs
- des feutres pour textile à pointe fine
- 1 paire de ciseaux

La bienveillance est une attitude qui s'apprend ! Voici une astuce pour te rappeler régulièrement que tu as pris une résolution de bienveillance.

1. Découpe le ruban à la taille de ton poignet, en laissant de la longueur pour faire un nœud.

2. Écris sur le ruban une attitude que tu veux avoir pour être mieux avec les autres. Par exemple : « sourire », « dire merci », « consoler », etc.

3. Attache le ruban à ton poignet en faisant un nœud. Lorsque tu sentiras que tu n'en as plus besoin pour te souvenir de la bonne attitude à avoir, tu pourras le couper. Attention, ne le coupe pas trop tôt. Sois bien sûr que cette nouvelle attitude est devenue naturelle, tu seras alors très fier de couper le bracelet !

Tu peux proposer à ta famille de participer : chacun trouve une intention pour améliorer les relations à la maison.

Chacun est libre de son choix !

La bienveillance

Faire preuve de bienveillance, c'est vouloir le bien et le bonheur de quelqu'un.





23

Je prépare la confiture du bonheur


Matériel



- 1 pot de confiture vide
- des petits napperons en papier (10 à 12 cm de diamètre)
- 2 feutres : doré et argenté
- 1 étiquette autocollante

Le pouvoir des mots

Les mots peuvent être comme des caresses ou comme des lames de couteaux. Ils ont un pouvoir énorme dans tes relations avec les autres. Fais attention aux mots que tu emploies, car ils peuvent rendre l'autre joyeux, ou triste.

 Commencer la journée par un joli mot apporte du plaisir pour toute la journée ! Voici une activité qui aide à être bienveillants en famille.

1. Écris des mots qui t'inspirent de la joie, de la douceur, du bonheur sur chacun des petits napperons. Tu peux inviter tes parents, frères et sœurs à en écrire aussi.
2. Remplis le bocal avec les napperons et referme-le.
3. Sur l'étiquette autocollante, écris « Confiture du bonheur » et décore-la joliment.

4. Chaque matin, l'un de vous piochera un mot dans le bocal et le lira à haute voix.
5. Ce mot vous accompagnera en pensée tout au long de la journée ; pense-y souvent, pour te demander ce qu'il veut dire pour toi, et essayer de l'illustrer dans tes actions.





24

Je crée un pot à souvenirs

Matériel

- 1 grand bocal transparent avec couvercle
- des papiers de différentes couleurs
- des feutres

La mémoire

La mémoire permet d'enregistrer des informations ou des événements. C'est l'une des fonctions les plus importantes du cerveau. Avec cette activité, tu aides ton cerveau à ne pas oublier !

L'idéal est de commencer cette activité en début d'année scolaire ou civile. Il est important de reconnaître tous les petits et grands bonheurs de ta vie. En les écrivant ou en les dessinant, tu donnes de l'importance à ce que tu as vécu.

1. Note l'année sur le couvercle ou sur le pot, et décore si tu le souhaites.
2. À chaque fois que tu vis un moment agréable, écris-le ou dessine-le sur un petit papier de couleur. Inscris aussi la date de cet événement sur le papier. Mets ton souvenir dans le bocal.
3. À la fin de l'année, ouvre le pot et mélange les papiers. Pioche-les un par un et redécouvre tes souvenirs, pour te rappeler la belle année que tu viens de passer ! Tu auras beaucoup de plaisir à te souvenir de tous ces bons moments. Cette activité peut être répétée chaque année.





25

Je crée un arbre à souhaits

Matériel

- 1 petit pot en terre cuite
- des branchages
- du sable
- du papier épais de différentes couleurs
- 1 crayon à papier
- 1 perforatrice de bureau
- des feutres
- 1 paire de ciseaux
- de la ficelle
- 1 règle

Cette activité te permet de prendre conscience que tu fais partie du monde. Les souhaits sont des demandes que tu adresses à l'univers, pour améliorer la planète et les êtres vivants qui y habitent.

1. Si le pot est troué au fond, colle un morceau de carton dessus avant de commencer l'activité. Remplis le pot de sable.
2. Dispose les branchages à l'intérieur du pot pour faire un arbre. Prends ton temps pour trouver une belle harmonie.
3. Sur chaque papier de couleur, trace des rectangles de 8 x 5 cm. Découpe-les.
4. Fais un trou avec la perforatrice dans un angle de chaque rectangle.
5. Écris sur chacun ce que tu voudrais pour que le monde soit meilleur. Exemples : « Je voudrais que tous les enfants du monde aient à manger » ; « Je souhaite que les animaux ne soient plus mis en cage et retrouvent leur liberté »...

6. Découpe des bouts de ficelle et fais-les passer dans les trous. Attache tes souhaits sur les branches de ton arbre.





26

Je crée un jardin zen

Matériel

- 1 petit bac en bois ou en plastique
- des petits galets de différentes couleurs ou billes plates
- du sable
- 1 mini-râteau en bois

Facultatif


- 1 petit cactus ou 1 petite plante succulente
- du terreau
- 1 mini-pelle ou 1 cuillère usagée réservée au jardinage
- 1 figurine zen
- 1 bougie chauffe-plat

Attention

Ne laisse jamais la bougie allumée sans surveillance, éteins-la dès que tu quittes ton jardin zen !

Pour les Japonais, le jardin zen est un lieu de promenade méditative. Il rappelle que les humains ne dominent pas la nature. Il invite à prendre soin d'elle et à s'adapter à ses changements. Tu pourras t'en occuper régulièrement pour retrouver l'apaisement, c'est un petit lieu pour te retrouver avec toi-même.

1. Dispose une bonne couche de sable dans le bac, ou, si tu as du terreau, le terreau sur une partie et le sable sur l'autre.

2. Si tu as un cactus, plante-le dans la terre ; si tu as une plante en pot, choisis sa place dans le jardin.
3. Dispose quelques galets ou billes plates sur le sable, ainsi que ta figurine zen.
4.  Mets la bougie où tu veux dans ton petit jardin ou autour. Demande à un adulte de l'allumer.
5. Ratisse le sable en dessinant des sillons en forme de vagues ou de ronds. Prends ton temps, cette action aide à se détendre. Tu peux la faire tous les jours en cherchant de nouveaux motifs.





27

J'observe la bouteille zen

Matériel

- 1 petite bouteille en plastique ou en verre vide (sans étiquette)
- de l'huile de paraffine (en pharmacie)
- des sequins
- des paillettes multicolores

Le sais-tu ?

Le mot « zen » vient du Japon. Pratiquer le zen, c'est méditer. Les gens zen sont des gens calmes et attentifs aux choses du monde. Ils peuvent se concentrer très facilement, car leur esprit et leur corps sont disponibles.

En regardant des éléments bouger lentement, tu peux te sentir naturellement détendu, comme avec les flocons de neige. Voici comment fabriquer une bouteille zen, un objet à la fois décoratif et utile pour le retour au calme.

1. Verse l'huile de paraffine dans la bouteille, en t'arrêtant 2 cm sous le goulot. Si tu le souhaites, colore l'huile avec du colorant alimentaire ou de l'encre.
2. Ajoute les paillettes et les sequins dans la bouteille, puis referme-la très hermétiquement avec le bouchon.
3. Assieds-toi et remue énergiquement la bouteille.
4. Pose la bouteille devant toi et regarde voltiger les paillettes et les sequins pour retrouver ton calme. Utilise-la dès que tu te sens agité pour te vider la tête.






28

Je fais un pot-pourri maison

Matériel

- des pétales de fleurs : géranium, lavande, rose...
- du papier absorbant
- 1 coupelle
- des plantes aromatiques de ta cuisine : thym, laurier, citronnelle, romarin...
- des clous de girofle
- de la cannelle en poudre
- de l'huile essentielle de verveine

Seul ou en famille, tu peux aller cueillir des fleurs odorantes et des herbes aromatiques dans ton jardin. Elles te serviront pour fabriquer ce que l'on appelle un pot-pourri. C'est un mélange de plantes et de fleurs séchées, choisies pour leur senteur.

1. Ramasse dans un jardin une quarantaine de pétales de fleurs et d'herbes dont tu aimes l'odeur.
2. Pour les faire sécher, recouvre-les d'un papier absorbant, dans un endroit sec et aéré, pendant une semaine.
3. Quand tout est bien sec, dispose le mélange dans une coupelle et ajoutes-y les plantes aromatiques trouvées dans ta cuisine.
4. Ajoute les clous de girofle et la cannelle.
5.  Remue délicatement le tout, et demande à un adulte d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de verveine.

Le pouvoir des odeurs

Les odeurs ont le pouvoir d'influer sur les humeurs ! Certaines agissent sur notre état et apaisent nos tensions. Apprends à reconnaître les odeurs qui te font du bien.





J'apprends en confiance

Tu as peut-être des difficultés à retenir tes leçons.

La présence des écrans autour de toi (téléphone sur ton bureau, télé allumée dans ton champ de vision) peut perturber ta concentration et ta capacité à apprendre, mais ce n'est pas la seule raison ! Cela vient sans doute de ta manière d'apprendre. Sais-tu que nous avons tous différentes façons de retenir les choses ?

Certains ont besoin de dire à haute voix, d'autres d'écrire ou de lire leurs leçons. À toi de trouver ta manière de mémoriser !

Fais un essai, avec une poésie par exemple :

- Lis les vers à voix haute et répète-les (tu peux les répéter dans ta tête).
- Écris-les, c'est plus long mais très efficace pour certains !
- Lis-les dans ta tête, plusieurs fois de suite.

Après avoir fait ces essais, choisis la manière qui te convient le mieux pour retenir tes récitations et applique-la aux autres leçons.



Astuce

Quand tu apprends, à la maison ou à l'école, pense au moment où tu vas devoir restituer ces connaissances. Par exemple : Imagine-toi en train de dire ta récitation face à la classe, ou de répondre à des questions. Cela te permettra d'anticiper, et donc d'arriver plus zen à l'école.



30

Je me débarrasse

Matériel

- 1 feuille de papier
- 1 feutre ou 1 crayon à papier



Voici comment te débarrasser de ce qui t'empêche d'être heureux ! Avant de commencer l'activité, pose-toi cette question : Est-ce que je peux faire quelque chose pour améliorer la situation ? Parfois, on ne peut pas se débarrasser de ce qui nous rend malheureux, car certains évènements sont inévitables.

1. Respire profondément en pensant à ce qui t'empêche d'être calme.
2. Prends une feuille de papier et dessine le contour d'un grand sac (type sac-poubelle).
3. Écris ou dessine dessus tout ce qui te rend malheureux et dont tu pourrais te débarrasser pour te sentir mieux. Chaque fois que tu écris ou que tu dessines quelque chose, dis à haute voix : « Je me débarrasse de (nom de la chose) et je choisis de continuer sans elle. »

4. Lorsque tu sens que plus rien ne te tracasse, dessine une ficelle en haut du sac pour bien le fermer.

5. Quand le sac est fermé, froisse la feuille énergiquement et, d'un geste fort, jette-le dans une poubelle. Tu te sentiras plus léger !

C'est une manière positive de te rendre compte de tout ce qui t'empêchait d'être apaisé !





31

Je lâche prise

Voici un exercice de relaxation pour t'aider à lâcher prise, pour te sentir mieux lorsque tu es contrarié ou tendu.

Place tes deux mains sur ton cœur. Écoute ta respiration. Détends ta mâchoire, ton front, tes paupières et tes épaules. Laisse tes mains réchauffer ta poitrine et sens la chaleur qui parcourt le haut de ton corps. Inspire lentement et profondément par le nez puis, en expirant par le nez également, répète cette phrase dans ta tête : « J'accepte les changements qui peuvent arriver dans ma vie et je laisse faire. » Recommence ce cycle plusieurs fois. Observe les sensations dans ton corps et laisse venir tes pensées. Lorsque tu te sentiras plus détendu, reprends tes activités. Souris, la vie est belle !

Cette formule est un mantra, une phrase simple à te répéter quand tu en as besoin. Tu peux aussi inventer ton propre mantra.

Le sais-tu ?

Un mantra est composé d'une ou plusieurs syllabes, ou bien d'une courte phrase. Il se récite de nombreuses fois et aurait un pouvoir bénéfique sur notre mental. Dans la religion bouddhiste ou hindouiste, ils sont utilisés pendant les séances de méditation.



J'accepte
les changements
qui peuvent
arriver
dans la
vie ...

et je
laisse
faire.

Même si
ça concerne
ton t-shirt
préférée ?



32

J'utilise le sac à émotions

Matériel

- 6 feuilles de papier de couleurs : noir, rouge, bleu, jaune, rose, vert
- 1 compas
- 1 feutre noir
- 1 marqueur blanc
- des feutres pour textile
- 1 sac en toile
- 1 paire de ciseaux

Identifier ses émotions, c'est cultiver l'intelligence émotionnelle. Lorsque tu apprends à les repérer à l'aide d'un message envoyé par ton corps – une sensation –, tu comprends mieux tes comportements. Voici une manière d'accueillir tes émotions pour leur donner un sens.

1. Trace sur chaque feuille un cercle de 5 cm de diamètre avec un compas, puis découpe-les.
2. Détermine une couleur pour chacune des émotions de base : la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût et la surprise.
3. Dessine des « smileys » dans les cercles pour représenter chaque émotion. Utilise le marqueur blanc sur le papier noir.
4. Écris « Mes émotions » sur le sac avec un feutre textile, et décore-le.
5. Remplis le sac avec tes smileys.
6. Chaque jour, sors les 6 smileys et identifie l'émotion que tu ressens. Tu peux alors réfléchir aux sensations que cela produit dans ton corps.



Le sais-tu ?

Une émotion est passagère. En grandissant, tu apprendras à les apprivoiser.



33

J'observe mon sourire intérieur

Cette pratique est issue du Tao, et existe depuis des millénaires ! Tu peux pratiquer le sourire intérieur dès que tu te sens encombré par des pensées négatives.

1. Dans un endroit calme, installe-toi en tailleur et commence à respirer doucement.
 2. Ferme les yeux et souris. Ton visage s'éclaire ! Sens monter un bien-être intérieur.
 3. Imagine que ce sourire descend dans ta gorge, sur tes épaules et jusqu'à ton torse. Imagine qu'il s'élargit, qu'il s'illumine. Essaie de le visualiser.
 4. Toujours en respirant tranquillement, imagine que le sourire s'agrandit encore et atteint ton ventre. À présent, tout ton corps rayonne et sourit à la vie, à la nature et aux éléments qui la composent.
- Reste connecté à ton sourire intérieur jusqu'à te sentir serein et apaisé.

Après cette pratique, garde en toi ce sourire !

Le sais-tu ?

« Tao » est un terme de philosophie chinoise signifiant « Être suprême, la voie, le chemin ». Le Tao est à l'origine de plusieurs religions dans la Chine ancienne : le Taoïsme et le Confucianisme.





34

Je pratique l'automassage de la main

L'automassage (aussi appelé do-in) de la main favorise le relâchement de tous les petits muscles. Tu sollicites beaucoup tes mains dans la journée, et certaines tensions s'installent. En te faisant ce massage, tu prends du temps pour toi et tu favorises ton bien-être.

1. Ouvre ta main droite vers le ciel.
2. Attrape ta main droite avec ta main gauche en appuyant et en faisant des petits mouvements très lents avec ton pouce (dans le sens des aiguilles d'une montre).
3. Avec ton pouce, trace ensuite des lignes en partant de ton poignet et en allant jusqu'à la base de chacun de tes doigts.
4. Prends le pouce de ta main droite entre le pouce et l'index de ta main gauche et masse en remontant vers le bout du doigt. Recommence avec chacun des autres doigts.
5. Répète toutes les étapes du massage sur ta main gauche.

Pense à respirer calmement, et prends ton temps pour bien faire les mouvements.



Le sais-tu ?

Le massage est bon pour la santé ! Utilisé depuis des siècles, il apporte du calme dans la tête, décontracte les muscles et enlève le stress.



35

J'utilise les gestes qui dynamisent

Voici quelques astuces pour te redonner du peps, quand tu te sens fatigué ou énervé. Ces exercices sont des accélérateurs d'énergie. Ils te permettent de combattre la fatigue et l'énervement, et d'être mieux avec toi-même.

- Plonge tes bras jusqu'aux biceps dans l'eau froide, durant 30 secondes environ.
- Tourne neuf fois le bout de ta langue énergétiquement derrière tes dents, et recommence dans l'autre sens.
- Glisse tes doigts de la main droite entre les orteils de ton pied gauche et inversement.
- Couché sur le dos, masse ton ventre avec tes paumes de main en les faisant circuler dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant plusieurs minutes.
- Frotte fort tes mains l'une contre l'autre et pose-les sur tes bras en les frottant. La friction provoque de la chaleur. Termine par tes épaules et le bas de ton dos.

Au parent

Lorsque votre enfant est grognon, impatient et s'oppose à vos demandes, la fatigue n'est pas loin ! Proposez-lui alors de faire quelques-uns de ces exercices. Vous pouvez également les faire avec lui.





36

Je me réveille en douceur

Au réveil, prends le temps de réveiller ton corps. Tous les mouvements doivent être doux et lents.

1. Mets-toi debout, tes bras le long du corps, tes jambes écartées de la largeur de tes hanches. Respire calmement.
2. Penche légèrement et très lentement la tête vers la gauche, vers la droite, puis vers l'avant et vers l'arrière. Fais ensuite rouler ta tête dans un sens puis dans l'autre.
3. Remonte tes épaules vers l'avant, puis baisse-les vers l'arrière en les faisant rouler. Concentre-toi sur les mouvements que tu fais.
4. Bascule ton bassin vers la droite puis vers la gauche, et fais-le tourner dans un sens puis dans l'autre.
5. En appui sur la jambe gauche, décolle le talon droit et fais tourner ton genou, dans un sens puis dans l'autre. Recommence avec l'autre jambe.
6. Décolle un pied du sol et fais des cercles avec, pour réveiller tes chevilles.
7. Pour finir, écarte tes orteils en éventail. Tu es prêt à commencer ta journée !



Le sais-tu ?

Commencer la journée en regardant un écran apporte du stress à ton cerveau, et ne réveille pas bien ton corps ; commencer par ces exercices, c'est partir du bon pied !



37

Je fais l'exercice du bûcheron

Si tu as besoin de faire sortir ta colère ou tout ce qui a pu te contrarier dans la journée, cet exercice est fait pour toi !

1. Tiens-toi debout, les jambes écartées à la largeur de tes hanches.
2. En expirant, penche ton corps en avant, les genoux un peu pliés.
3. Imagine que tu prends une hache avec tes deux mains en plaçant tes poings fermés l'un au-dessus de l'autre.
4. Redresse-toi en inspirant par le nez tout en levant ta hache imaginaire au-dessus de ta tête.
5. Puis abaisse les bras comme si tu voulais fendre du bois, en expirant fortement par la bouche et en criant « HAAAAAAA ! ».
6. Recommence l'exercice jusqu'à ce que tu te sentes mieux !

Au parent

Si votre enfant est très énervé et n'arrive pas à se maîtriser, proposez-lui cet exercice qui permet d'expulser les tensions accumulées dans la journée. Vous pouvez vous joindre à lui pour l'accompagner dans cette démarche.





38

Je fais l'expérience du scan corporel



Le scan corporel est un exercice de relaxation à faire sur un tapis ou sur un lit. Tu peux lire ce texte à un parent, un frère ou une sœur, ou lui demander de te le lire. Alors, qui est le guide ?

TEXTE À DIRE PAR LE GUIDE

« Allonge-toi les bras le long du corps, les pieds vers l'extérieur, le menton rentré. Ferme les yeux pour que tu ne sois pas distrait par l'extérieur. Tu vas porter attention à chaque partie de ton corps. Je vais les nommer une à une. Es-tu prêt ? Commence par ta jambe droite, pense à tes orteils, à ta cheville, à ton mollet, à ton genou droit et à ta cuisse. Puis à ta jambe gauche : tes orteils, ta cheville, ton mollet, ton genou et enfin ta cuisse. Porte attention à ton bassin, à ta hanche droite puis à ta hanche gauche, remonte vers ton buste, tes épaules. Pense à ton bras gauche en descendant vers ton coude, ton poignet et tes doigts. Puis de ton épaule droite descends vers ton coude, ton poignet et tes doigts. Prête attention à ton dos en partant de ton coccyx jusqu'à ta nuque. Reviens vers ton cou, tes oreilles, ta bouche, tes joues, tes yeux, ton front et jusqu'à la racine de tes cheveux. Tout ton corps est maintenant relaxé. Tout doucement, bouge la tête et les orteils pour t'étirer avant de te relever. »

Au guide

Utilise une voix douce, et parle lentement en faisant des pauses entre chaque partie du corps





39

Je fais une méditation guidée

Nous sommes presque toujours en train de faire quelque chose. Méditer, c'est arrêter de s'agiter pour écouter son corps et ses sensations.



Demande à un adulte de te guider en lisant le texte. Assieds-toi sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, écartés à la largeur de ton bassin. Pose tes mains sur ton ventre, ferme les yeux ou fixe un point. Écoute attentivement.

TEXTE À DIRE PAR LE GUIDE

« Porte toute ton attention sur ta respiration... Inspire par le nez... Sens ton ventre qui se gonfle... Expire par le nez et sens ton ventre qui se dégonfle... Continue à respirer très lentement en suivant le chemin de l'air dans ton corps... À l'expiration, prends conscience de l'air qui sort par tes narines... À l'inspiration, sens l'air qui rentre dans ton corps... Sens-le descendre vers ton ventre... Si des pensées arrivent, laisse-les filer comme les nuages et reviens à ta respiration... Sois attentif aux mouvements, si petits qu'ils soient... aux sensations agréables ou désagréables... Lorsque tu voudras arrêter, bouge les mains, les bras, les pieds, ouvre les yeux, étire-toi et laisse les bâillements venir. »

Au parent

Votre rôle est de guider la méditation, très lentement. Cette séance doit être très courte pour commencer (pas plus de 5 minutes).





40

Je pratique la visualisation



Demande à un adulte de te lire le texte suivant. C'est une forme de méditation.

1. Allonge-toi sur ton lit, sur le dos, tout le corps détendu. Ferme doucement les yeux.
2. Respire lentement et profondément pendant quelques minutes.
3. Écoute le texte attentivement. Concentre-toi le plus possible sur les mots que tu entends. Utilise tes sens (l'ouïe, la vue, l'odorat, le toucher...) pour visualiser des images dans ta tête.
4. À la fin d'une séance de visualisation, pense à remercier l'adulte qui t'a accompagné dans cette magnifique balade.

Texte à dire par le guide

« Imagine que tu te trouves dans une forêt... C'est l'automne... Tu marches et les feuilles mortes craquent sous tes pas... Un oiseau chante... Un autre lui répond... Le vent souffle dans les feuilles... Tu sens l'odeur de la terre humide... Admire les couleurs des feuilles... Sens le soleil qui te réchauffe... Sa lumière est forte et fait briller les gouttes d'eau sur les branches... Tu ramasses une pomme de pin... Tu sens son odeur... Tes doigts perçoivent ses petites bosses... Mets-la dans ta poche... La fin de ta promenade approche... Reviens lentement à toi... Bouge doucement tes doigts... Tes pieds... Tourne ta tête de droite à gauche... Étire-toi en baillant et lorsque tu seras prêt, relève-toi lentement... »

Au guide

En lisant le texte, prenez une voix douce et marquez des pauses aux points de suspension. Cela laissera le temps aux participants de

s'imprégner des images. Vous pouvez également inventer d'autres séances : à la mer, à la montagne, etc.





41

Je relaxe mon visage

Au réveil, ou bien lorsque tu es inquiet ou stressé, tes mâchoires sont très tendues. Ces exercices à faire devant un miroir permettent de décontracter l'ensemble du visage et réactivent tous les petits muscles. Tu peux relaxer ton visage en faisant des grimaces !

1. Mets-toi face à un miroir et commence à mettre ta mâchoire en mouvement en posant ton index et ton majeur sur l'articulation de chaque côté.
2. Ouvre très grand la bouche.
3. Referme-la à moitié. Recommence une dizaine de fois.
4. Puis, tords ton visage dans tous les sens en faisant des grimaces. Sens-tu tes muscles qui se décontractent ?
5. Tire ensuite ta langue le plus loin possible et balance-la de droite à gauche.
6. Tapote ton visage avec tes mains.
7. Pour finir, ferme les yeux quelques instants et laisse ton visage immobile.

Le sais-tu ?

Ton visage compte environ 60 muscles. Les muscles qui te font sourire ou rire s'appellent les zygomatiques. Lorsque tu ris, ton cerveau envoie à ton corps une hormone qui te procure du bien-être. Alors, souris !



42

Je ressens l'énergie



Ce jeu se joue à deux. Il demande de la concentration et l'envie d'entrer en relation avec l'autre par l'énergie que l'on dégage. Il fait prendre conscience des effets subtils de la présence de l'autre.

1. Frotte-toi les mains l'une contre l'autre jusqu'à ce que tu sentes de la chaleur.
2. Approche tes mains l'une de l'autre sans qu'elles se touchent, paumes face à face. Tu peux sentir l'énergie entre tes deux mains, comme un aimant.
3. Éloigne-les de plus en plus jusqu'à ce que tu ne ressentent plus rien.
4. Mets-toi face à ton partenaire de jeu, pour faire l'expérience à deux. Frottez vos mains de nouveau.
5. Placez vos paumes face à face, sans vous toucher. Tu sens l'énergie qui passe entre vos deux mains ? Éloignez-les petit à petit.

Les ondes

Tout le monde dégage des ondes d'énergie, comme les ondes de la radio. Les autres ressentent tes ondes et tu ressens les leurs. Certaines personnes ont des ondes qui te sont plus agréables, et tu te sens mieux avec elles.





43

Je chante les voyelles

Cette activité est un automassage sonore souvent pratiqué en yoga. Il consiste à chanter une série de voyelles toujours dans le même ordre : « a, e, é, i, u, ou, eu, o » et enfin « om ».

1. Assieds-toi en lotus ou sur une chaise, les mains posées sur les genoux, le dos bien droit. Inspire longuement par le nez.
2. Pendant toute l'expiration, prononce la voyelle « a ». Pour amplifier le son, mets tes mains en forme de coupes autour de tes oreilles. Tu peux garder les yeux ouverts quand tu prononces la voyelle, et les fermer pendant les temps de silence. Garde la bouche la plus ouverte possible pour émettre un son grave et métallique. Chaque voyelle vibre dans un endroit particulier du corps. L'idée n'est pas de bien chanter mais de ressentir les vibrations des sons à l'intérieur. Pour le son OM, joins les mains au milieu de la poitrine.
3. Répète chaque voyelle entre 4 et 9 fois, avec un temps de pause entre chaque série pour observer.



Le sais-tu ?

Le son « Om » ou « Aum » est le plus important de tous les mantras. Il apparaît dans tous les textes sacrés de l'Inde. C'est une syllabe sanskrite qui représente le son originel. Il fait vibrer toute l'ossature de la cage thoracique.



Je dis merci

Matériel



- du papier rigide blanc
- des feutres
- 1 paire de ciseaux



Pour Noël, fabrique des petits cœurs pour chacun des membres de ta famille. Pour cela, tu as besoin de penser fort à eux, et d'une bouffée d'amour !

1. Découpe le papier en forme de cœur en pensant à la personne à qui il est destiné.
2. Écris plusieurs fois dessus le mot « Merci », en remplissant toute une face du cœur. Tu peux utiliser plusieurs écritures ou couleurs !

3. Une fois cette face remplie, retourne ton cœur, et écris au feutre doré une phrase pour remercier la personne à qui tu vas l'offrir. Par exemple : « Merci papa pour les promenades à vélo que nous faisons chaque dimanche ». Cela s'appelle de la gratitude.

Tu peux donner son cœur à chaque personne, ou percer un trou en haut des cœurs, y passer une ficelle et les accrocher dans ton sapin de Noël.

La gratitude

La gratitude est le fait d'exprimer un sentiment de remerciement envers quelqu'un ou quelque chose. Dire merci crée un moment de partage et de joie, à la fois pour celui qui remercie et celui qui est remercié !





45

Je teste le jeu du miroir



Ce jeu à deux développe la concentration et la coordination avec ton partenaire. Il demande d'être en connexion et en harmonie avec l'autre.

Le miroir est considéré comme le « suiveur », et celui qui effectue les gestes est le « meneur », deux rôles bien différents. Il est possible qu'un rôle te plaise plus que l'autre, mais il est intéressant d'essayer les deux avec ton partenaire !

1. Mettez-vous debout en face l'un de l'autre et regardez-vous dans les yeux.
2. Choisissez qui sera le miroir et qui sera celui qui se regarde dedans.
3. Celui qui joue le rôle du miroir doit reproduire tous les gestes de son partenaire, en même temps qu'il les fait. Son partenaire doit donc faire des gestes précis et très lents.
4. Changez de rôle après 3 ou 4 minutes.



Le coquelicot

Imagine un champ immense de tournesols et, au milieu, un coquelicot. C'est le coquelicot qui attirera ton œil en premier, car il est unique parmi les autres fleurs, une tache rouge dans l'immensité jaune. C'est ce côté unique qui fait sa beauté. Nous sommes tous des coquelicots, et c'est ce qui nous rend si importants.



46

Je teste la méditation à deux



Cette activité t'offre l'occasion de méditer en duo, cœur à cœur, avec la personne de ton choix. C'est une autre manière de communiquer et de partager des sensations corporelles, de créer une complicité au-delà des mots. Tu peux la proposer à un membre de ta famille, car elle convient aussi bien aux enfants qu'aux adultes !

1. Installez-vous dans un endroit calme et peu lumineux. Placez-vous dos à dos, jambes étirées sur le sol ou en tailleur.
2. Sois bien attentif à ton dos qui se colle au dos de ton partenaire.
3. Lorsque vous vous sentez confortablement installés, commencez à respirer profondément.
4. Sens la présence de l'autre, de son souffle, et accorde ta respiration à la sienne. Vos souffles ne font plus qu'un, vous êtes en harmonie !
5. Reste connecté à la respiration de ton partenaire tout au long de l'exercice méditatif. Vous pouvez ensuite recommencer, et ce sera à ton partenaire de s'accorder à ta respiration.

À la fin de la méditation, remercie ton partenaire pour ce moment de partage !





47

Je joue aux chaussettes tactiles

Matériel



Pour la variante 1 :

- une dizaine de chaussettes très opaques
- des objets de différentes formes, textures, tailles...

Pour la variante 2 :

- une dizaine de chaussettes
- des graines ou différents matériaux : coton, sable, grains de café, noix, éponge, boutons, bouchons, pièces de monnaie...
- des élastiques



Voici un jeu sensoriel. Il fait appel à la discrimination tactile et auditive, et demande de la concentration. Pour être zen, il est important de savoir se connecter à ses sens !

QUI SE CACHE LÀ ?

1. Dissimule un objet dans chaque chaussette, puis dispose-les devant ton partenaire.
2. Ton partenaire enfle sa main dans une chaussette, et doit trouver le nom de l'objet rien que par le toucher.

QUE SENS-TU SOUS TES DOIGTS ?

1. Remplis 5 chaussettes avec différents contenus et referme-les avec des élastiques.

2. Ton partenaire doit trouver ce qu'elles contiennent, rien qu'en touchant les chaussettes avec ses mains.

Si vous ne devinez pas ce que contiennent les chaussettes, entraînez-vous à décrire vos perceptions : c'est mou, dur, rond, ça fait un bruit de bois, de métal... pour vous aider à visualiser ce que vous cherchez.





48

Je teste la marche méditative

Il est peut-être difficile pour toi de méditer en restant immobile. Si c'est le cas, tu peux essayer la marche en pleine conscience ; c'est une manière de méditer en mouvements. C'est aussi un moyen de se vider la tête et d'avoir la sensation d'avancer.

1. Choisis un endroit chez toi, ou à l'extérieur, dans un endroit propice au calme. Sens le volume que ton corps occupe dans l'espace. Prends conscience de ta respiration toujours présente, et reste debout immobile quelques instants. Si tu le veux, tu peux fermer les yeux.

2. Commence ensuite ta marche : soulève délicatement un pied, puis repose-le en avant, en le déroulant lentement du talon aux orteils. Continue avec l'autre pied. Sens les appuis sur le sol. Déplace-toi le plus lentement possible, en portant toute ton attention sur tes pieds et ta respiration.

Cette marche doit être particulièrement lente et s'accorder à ta respiration : par exemple, inspire en levant un pied, et expire en le reposant au sol.



Le sais-tu ?

Dans le bouddhisme zen, la méditation marchée s'appelle « Kinhin ». Il s'agit, entre deux méditations assises (zazen), de marcher très lentement en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



49

Je médite avec un grain de raisin

Voici une forme de méditation qui met en éveil tous les sens, affine la perception et stimule la concentration. Il faut un grain de raisin sec par personne pour la réaliser. Il est intéressant de faire cette activité en famille, afin de partager ensemble vos impressions, et de les formuler. Vous serez surpris par ce que vous allez ressentir !

1. Installez-vous au calme, à l'écart du bruit et des écrans. Fermez les yeux et respirez plusieurs fois naturellement, comme il est d'usage avant toute méditation.
2. Prenez un grain de raisin sec dans votre main. Portez toute votre attention sur sa forme, sa texture, rien que par le toucher.
3. Amenez-le à votre oreille et malaxez-le, écoutez attentivement les sons que vous percevez.
4. Portez-le à votre bouche et concentrez- vous sur les sensations gustatives et olfactives qui viennent à vous.



À la fin de la méditation, ouvrez les yeux et, à tour de rôle, dites ce que cette expérience vous a permis de percevoir : des textures (mou, sec, rugueux...), des formes (arrondi, ovale...), des odeurs et des goûts (sucré, acide, amer...).

Qui a mangé tout le raisin?

Comment je fais l'exercice, moi?






50

Je mange en pleine conscience

Tout comme la marche en pleine conscience (activité n° 48), manger en conscience est un acte méditatif, qui te permet de te connecter à tes sensations ; ici, tes papilles !

Trop souvent, nous mangeons rapidement, dans le bruit, tout en faisant une autre activité (en regardant la télévision, son smartphone, ou en lisant un article de magazine...). Et si tu essayais d'être attentif à ton repas ?

1.  Propose à ta famille de tester un repas en pleine conscience.
 2. Prenez soin d'éteindre vos portables ainsi que toute source de bruit (radio, musique, télé...).
 3. Réduisez l'éclairage de la pièce et préparez-vous à manger en silence.
 4. Concentrez-vous sur la nourriture, ses saveurs (amer, sucré, salé, épicé, acide), ses odeurs (agréables ou non), ses textures (mou, dur, croustillant...), le chaud, le froid, les bruits dans votre bouche... les différentes sensations que procure le fait de mâcher, de croquer, de laisser fondre dans la bouche.
- Manger en conscience vous amène à manger très lentement. Tu peux fermer les yeux, pour mieux te connecter à ton odorat, ton goût et ton toucher !



Vous ne dites rien.

Il est pas bon mon gratin??

Chut Papa.

On mange en pleine conscience.

Guide des activités selon tes émotions



QUAND TU TE SENS EN COLÈRE

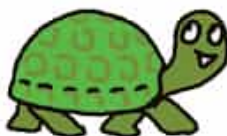
Pour défouler ta colère, fais l'exercice du **bûcheron** 37, et respire comme une **abeille** 3 jusqu'à retrouver le calme. Si quelque chose de précis t'énerve, jette-le symboliquement pour **t'en débarrasser** 30, puis entraîne-toi à **lâcher prise** 31.

QUAND TU SENS DE LA CONFUSION

Réalise un **mandala du cœur** 19 ou fais du **quilling** 16 pour te retrouver seul avec tes pensées, et comprendre ce qui occupe ton esprit. Utilise le **sac à émotions** 32 pour identifier ton état. Tu peux aussi entretenir ton **jardin zen** 26 pour réfléchir ou, au contraire, te vider l'esprit.

QUAND TU TE SENS TRISTE

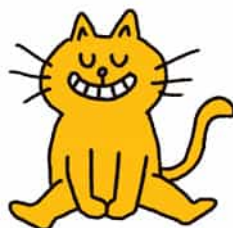
Concentre-toi sur tes qualités en te décrivant **comme un soleil** 15, ou va ouvrir ton **pot à souvenirs** 24 pour te remémorer un beau moment, et pense-y attentivement. Tu peux aussi méditer pour retrouver ton **sourire intérieur** 33. Concentre-toi sur l'avenir, en ajoutant un vœu sur l'**arbre à souhaits** 25.



QUAND TU TE SENS FATIGUÉ OU STRESSÉ

Pour retrouver de l'énergie, **respire** 1 ou pratique la **cohérence**

cardiaque 2 et réalise les **gestes qui dynamisent** 35. Utilise les pratiques physiques pour relâcher les tensions et créer une énergie positive : tu peux **relaxer ton visage** 41 ou **te masser la main** 34, mais aussi essayer toutes les **postures de yoga** 5 à 11 en respirant bien profondément.



EN FAMILLE

Si tu sens des tensions, tu peux proposer une séance de **visualisation** 40, ou un **repas en pleine conscience** 50 pour éviter une dispute et profiter du silence apaisant. Régulièrement, pour renforcer les liens familiaux, vous pouvez **chanter les voyelles** 43 ensemble et faire une **séance de yoga** 12. Après une période difficile ou une réconciliation, pense à **dire merci** 44, à utiliser la **confiture du bonheur** 23, ou à te connecter avec un proche grâce à la **méditation à deux** 46.

Page de copyright

Textes : Véronique Anderson

Illustrations humoristiques : Clémence Lallemand

Illustrations pas à pas : Sandrine Monnier

Toutes les photos : © Shutterstock

Cet ouvrage reprend certaines activités du titre *365 activités sans écran pour toute l'année*, Lucky Sophie, Marie Lyne Mangilli-Doucé & Alain Doucé, Véronique Anderson, Clémence Lallemand (Illustrations humoristiques), Sandrine Monnier (illustrations pas à pas)

© Fleurus Éditions, Paris, 2020

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Emmanuelle Braine Bonnaire

Édition : Axelle Quéré, assistée par Rébecca Savio

Direction artistique : Bleuenn Auffret

Graphisme : Julien Di Giorgio

Fabrication numérique : Eglantine Renault
webdesign

ISBN papier : 978-2-2151-7537-7

ISBN numérique : 9782215181323

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse, modifiée par la Loi n° 2011-525 du 17 mai 2011.

Dépôt légal : mars 2021

© 2021, FLEURUS ÉDITIONS

57, rue Gaston Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19

www.fleuruseditions.com