



Diocèse de Cambrai

Fiche Bien-Etre BE12

Objectif
de la
ressource

Apprendre à vivre l'instant présent

contenu

Méditations guidées avec votre enfant pour l'aider à dormir, pour apaiser ses peurs, pour trouver la paix en soi.

ressources

Plusieurs études scientifiques et chercheurs vantent les mérites de la méditation chez les plus jeunes. Méditer permettrait aux enfants d'acquérir de meilleures compétences cognitives, de travailler leur mémoire et de s'améliorer en mathématiques. Une autre étude réalisée en Corée a montré que les élèves de primaire initiés à la méditation pendant huit semaines s'avéraient moins enclins à l'agressivité et à l'anxiété. Les bienfaits sont donc multiples :

- Lorsqu'on médite, l'énergie circule plus facilement dans le corps et dans le cerveau, ce qui a pour effet d'apaiser la tension artérielle et le système nerveux.

- La méditation apprend ainsi aux enfants à gérer leur stress (musculaire et mental) et identifier leurs émotions.

- Ils apprennent également à être plus concentrés, ce qui favorise une meilleure écoute.

Cela peut aussi jouer sur leur propre confiance en eux et celle des autres.

- Par ailleurs, si vous partagez ces moments de relaxation avec votre enfant, vous allez vous-aussi être plus zen.

Méditation pour dormir <https://www.youtube.com/watch?v=WSoJIsQ6YW8>

Méditation anti-stress <https://www.youtube.com/watch?v=GlCu6LZPx4A>

Méditation de la bienveillance : pour trouver la paix en soi
<https://www.youtube.com/watch?v=PM8dGVv-YCs>

lien

Jeu méditation et bien-être :

<https://www.facebook.com/watch/?v=972446643130781> pour les personnes qui ont un compte FaceBook

Sinon sur le site <https://www.meditationkid.fr/produit/7-famille-meditation-enfants-jeu/>