



Diocèse de Cambrai

Fiche Bien-être BE 2

Objectif
de la
ressource

Apprendre à vivre l'instant présent : porter son attention à sa respiration.
Pour vivre plus sereinement : vivre l'instant présent !

contenu

Pour être présent, il faut être conscient de tout ce qui se passe en vous et autour de vous en ce moment-ci. Donc pour être conscient, il nous faut prendre conscience de ce qui se passe au niveau de chacun de nos 5 sens : les éléments tactiles, les sons, les odeurs, les goûts, et ce tout ce qui touche au visuel. Deux des sensations auxquelles vous pouvez avoir accès en continu pour vous exercer sont **votre respiration et vos pieds**.

« Occupe-toi du jour présent, car si hier n'est plus qu'un rêve, demain n'est rien qu'une vision. Le jour présent si tu le vis, fera de chaque hier un rêve de bonheur et de ton avenir une vision d'espoir. Alors, occupe-toi du jour présent. » Proverbe Sanscrit

Ressources

Jeux pour apprendre à respirer en pleine présence.

1. **Jeu du bouton pause.** Programmer 1 minute et arrêter ce que l'on fait et observer sa position, la position du corps, des jambes et demandez aux enfants « Qu'est-ce que tu ressens ? ». Faire exprimer les sensations physiques, les émotions aussi.
Faire la même chose sur 2 minutes et porter son attention sur sa respiration et observer ce qui se passe au niveau du ventre, du corps, des émotions...

2. La cohérence cardiaque

*Cohérence cardiaque du Docteur O' Hare : interview et définition (pour les parents) https://www.youtube.com/watch?v=MLe_Pcy2mdw

*Cohérence cardiaque à l'école : vidéo d'une expérience à l'école (pour les parents) <https://www.youtube.com/watch?v=LNGUADgFeyo>

*Exercices que vous pouvez faire avec les enfants : explication du Docteur O'Hare <https://www.youtube.com/watch?v=WvTiL9FulKA>

*Exercice que vous pouvez faire en famille

<https://www.youtube.com/watch?v=IFvC600itMo>

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJKzyKHKUE>

Cette liste n'est pas exhaustive, il en existe d'autres ...Je laisse à chacun le loisir d'en expérimenter d'autres en famille !

lien

Livre : Cohérence Kid La cohérence cardiaque pour enfants du Docteur O'Hare

