

## Programme « l'Attention ça marche » pour les enfants de 9 à 11 ans

### A quoi ça sert la pleine conscience?

Les outils que nous aiguïsons avec la pleine conscience permettent à l'enfant de prendre conscience que son attention peut partir dans plusieurs directions, et de savoir comment la ramener sur un objet précis. C'est comme si avec les exercices que proposent ce programme, l'enfant « muscle » son cerveau pour être plus attentif.

La pleine conscience aide également l'enfant à voir et reconnaître ses émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. Avec cette connaissance de lui-même, il aura la possibilité de mettre « un temps mort » entre ses sensations et sa réaction et ainsi pouvoir choisir comment réagir aux événements.

### Que peuvent apprendre les enfants?

- \* Mettre leur corps et leur esprit au repos.
- \* Se concentrer et remarquer quand ils ne se concentrent pas.
- \* Mémoriser.
- \* Nommer et comprendre leurs émotions agréables ou désagréables et ne pas se laisser emporter par celles-ci.
- \* Identifier leurs pensées et ne pas se laisser emporter par elles.
- \* Améliorer leur confiance en eux.
- \* Gérer la douleur et le stress.
- \* Améliorer leur qualité de compassion, la patience, la capacité à laisser aller les choses que l'on ne peut changer.
- \* Améliorer leur capacité à être bienveillant envers eux-mêmes et envers les autres.

### Contre-indication

Si votre enfant est suivi(e) par un(e) professionnelle de la santé (psychologue, pédopsychiatre, psychomotricienne ou autre), il est nécessaire de lui demander s'il n'y a pas de contre-indication pour votre enfant à pratiquer la pleine conscience. En effet, l'entraînement à la pleine conscience n'est pas indiqué dans tous les cas. Merci de m'en parler le cas échéant.

