



Être gentil, c'est agréable

Patience, confiance et lâcher prise

Enfance et pleine conscience

Faire attention commence par la respiration

Le parent pleinement attentif

S'entraîner à l'attention

Quitter la tête, sentir le corps

Orage en vue

Gérer les émotions désagréables

La fabrique des ruminations

L'agressivité mène à plus d'agressivité

La gentillesse est une compétence qui s'apprend

Changer son attitude quand on ne peut pas changer ses désirs

La visualisation mentale permet d'explicitier des potentialités

Permet de ne pas contrôler ce qui ne peut l'être

Davantage de confiance et d'ouverture d'esprit pour les enfants

Prendre conscience de la respiration

Prendre conscience du moment présent

Utile pour les enfants de 4 à 12 ans

L'attention à la respiration permet d'aider dans les moments difficiles

Suspendre les réactions immédiates

Voir les vagues quand elles surviennent

Apprendre à surfer sur les vagues

Accepter, être présent et comprendre son enfant

Les sens jouent un rôle dans l'attention

La perception ouverte

Ecouter les signaux de son corps

Connaitre et apprivoiser ses limites

Apprendre à se détendre

Reconnaitre ses sentiments négatifs

Connaitre sa météo intérieure

Un apprentissage fondamental

Aucune émotion n'est insupportable

Apprendre à gérer ses colères

Les pensées sont des petites voix

Observer ses pensées pour apprendre à les gérer

Interroger ses ruminations