

# **La méditation pour les petits en libre accès, indispensable pour se ressourcer**

**Faites découvrir la méditation aux jeunes : des programmes de méditation jeunesse + programmes de méditation adultes en libre accès, indispensables pour se ressourcer !!**

**On remercie Petit BamBou qui accompagne les adultes sur leur chemin de méditant. À petits pas ou pas de géant, confirmés, débutants, chacun y avance à sa façon.**

**Ils ont eu envie d'apporter leur petite pierre pour accompagner les enfants et les jeunes, qui sont les adultes de demain !**

**Retrouve les méditations pour enfants gratuites [ici](#)**

**J'espère que tu as aimé mon partage, N'hésite pas à poster tes commentaires, tout en haut de l'article**



Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

---

## **Comment Booster la confiance en soi de son enfant, 20 pistes et des exercices pratiques !**

20 pistes pour plus de confiance et un enfant épanoui !

Heureusement, **La confiance en soi** n'est pas quelque chose qu'on a, ou qu'on a pas ! Elle se cultive et dépend aussi de la personnalité de chacun, car plus on « est conscient », moins on est confiant ! En effet, un enfant très intellectuel qui réfléchit beaucoup ainsi qu'un enfant très sensible seront

plus attentifs à ce qui se passe autour d'eux, ils auront davantage de paramètres traités par leur cerveau et seront donc généralement moins confiants car ils auront plus de choix possibles, ceci étant dû à leurs nombreuses réflexions ! ...

Alors que lorsque l'on ne voit qu'un seul chemin devant soit au lieu de 4, on est sûr de la route à emprunter et la place au doute n'est pas présente ! Une juste mesure est donc nécessaire pour l'enfant, et un trop plein de confiance, tout comme une confiance défaillante n'est pas souhaitable et il faut rééquilibrer tout ça !

Ici nous nous attacherons donc à développer cette confiance qui manque à certains enfants .

**Pourquoi donner confiance à mon enfant :**



Les raisons sont nombreuses, booster sa confiance permet de **rendre son enfant épanoui**, plus **détendu** (et donc plus calme avec ses parents) L'enfant est plus à même de **se concentrer** et va **mieux intégrer les apprentissages**.

**Cela renforce son système immunitaire !!**

Cela va l'aider au **niveau social**, il est plus enclin à aller vers les autres.

Il est plus ouvert à **faire de nouvelles expériences** (moins peur de l'inconnu)

**Confiance boostée = les peurs ne se développent pas**, ou ne prennent pas de trop grosses proportions, car même s'il existe

une anxiété saine nécessaire, elle ne doit pas devenir envahissante. Préserver son **sentiment de sécurité intérieur** est important pour l'enfant.

L'enfant confiant **se sent aimé**, et vice versa **l'enfant aimé se sent confiant** !

Etre à l'écoute de ses besoins à chaque étape et lui fournir un **cadre épanouissant** lui permettra de construire **l'édifice de sa personnalité**. Il gagnera en confiance et **grandira sereinement**.

**Que faire pour booster la confiance de mon enfant :**



Il existe plusieurs méthodes pour développer la confiance de votre enfant. Testez-en plusieurs et gardez celles qui vous

conviennent le mieux ! Observez votre enfant, c'est par ses réactions que vous trouverez les solutions les plus bénéfiques !

1- En tant que parent il est important de **valoriser votre enfant** , d'insister sur ses réussites, ne pas hésiter à en faire beaucoup, et ne focalisez pas sur ses échecs !

2- Trouver **une compétence dans laquelle il est doué**, et la développer : cela peut être un sport, un loisir créatif, du théâtre ect...

3- Pour l'enfant qui dit « **qu'il ne sait pas faire** », il faut lui expliquer que c'est justement en **apprenant** à faire une nouvelle chose qu'il **développe ainsi ses compétences** pour réussir à faire la chose en question. Et bien sûr lui expliquer comment faire. **Apprendre de nouvelles choses régulièrement à l'enfant**. Demander à l'enfant les compétences qu'il souhaite développer, dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise et travailler ensemble dessus.

4- **L'encourager et l'aider à surmonter ses peurs**, en montrant par exemple vous même la voie à suivre avec une peur que vous avez réussi à surmonter !

5- Donner à l'enfant des **méthodes simples** pour gérer un problème ou une **situation de crise** (exercices de respiration profonde , techniques de relaxation, visualisations )ect... **Savoir retrouver son calme construit la confiance dans son corps**.



La respiration profonde, le yoga permettent de gérer une situation de crise et apprennent à l'enfant à retrouver son calme

6- Apprendre à l'enfant à **se connaître** et ainsi **connaître ses forces et ses faiblesses, psychologiquement et aussi corporellement** ( astuce : être bien dans son corps, cela commence par le découvrir et le connaître : les câlins, les bisous, les massages aident à se sentir bien dans son corps) ou la relaxation, le yoga pour les petits





Etre bien dans corps passe par les bisous et les câlins

7- Pour un enfant qui a peu confiance, il faut le mettre régulièrement dans une **situation d'action** où **l'enfant réussit**, ce qui lui permettra de se sentir **fier** de lui, et ainsi de retrouver ou **développer sa confiance** (votre enfant est doué pour telle ou telle chose ..., lui faire pratiquer régulièrement, investissez-vous auprès de lui et valoriser ses réussites)

8- Expliquer à l'enfant ce qu'**est réellement la confiance en soi** et comment **faire pour la développer**, communiquer à ce sujet et demander à l'enfant ce qu'il en pense (il existe 4 types de confiance : La confiance de base , La confiance en sa personne propre, La confiance relationnelle et La confiance en ses compétences)

9- Aider l'enfant à **apprendre de ses erreurs**, et **ne pas rester sur un échec**, ne pas baisser les bras mais au contraire se servir de cet échec pour recommencer la tâche d'une façon différente. Sa confiance se développera jusque dans sa vie



d'adulte puisque vous aurez intégré dans son enfance les bons automatismes au niveau de son cerveau

10- Expliquer à l'enfant quels sont les **mauvais mots** et **quels mots doit il employer** (dans sa tête ou à haute voix) pour retrouver sa confiance (je vais y arriver, je suis jolie). Il faut se protéger des mauvais mots et utiliser des **mots amis**

11- Pour apprivoiser la confiance en soi, il faut connaître et travailler sur **les émotions** pour expliquer à l'enfant ce qu'il ressent. Par exemple, lui apprendre qu'il existe 3 réactions possibles face au stress = Soit fuir, attaquer, ou s'immobiliser



12- Certaines **postures de yoga** permettent d'accentuer sa confiance en soi, surtout si elles sont pratiquées régulièrement (j'écrirai prochainement un article sur ces postures bénéfiques)



13- Utiliser un **tableau des compétences**, ainsi l'enfant sera valorisé sur ce qu'il fait de positif, et responsabilisé

14- Montrer à l'enfant des actions différentes d'enfants, et lui demander de montrer **quelle activité lui plaît = idée nouvelle d'activité à explorer !**

15- Pour le domaine social, expliquer à l'enfant qu'il est plus facile d'entrer en relation avec des **personnes** qui ont les **mêmes goûts que lui**

16- **Jouer et rire ensemble** crée du lien et renforce notre confiance relationnelle



17- Lui apprendre à **s'aimer lui-même**, c'est très important pour l'estime de soi

18- Lui apprendre à **dire non** quand quelque chose ne convient pas et à s'exprimer **sans avoir peur du regard des autres**

19- Utiliser les **pédagogies alternatives** pour l'**éducation** de vos enfants, cela permet d'être vraiment à l'écoute de leurs besoins et cette **éducation bienveillante** n'aura que des effets positifs



20- Retrouver ou poursuivre de cultiver le **lien qui unie l'enfant à la nature**, votre enfant n'en sera que plus épanoui et confiant.





Voici quelques exercices concrets à faire pour booster la confiance :

1- Chacun dit une **chose gentille** ou une qualité à un membre de la famille à tour de rôle : Super, tout le monde reprend confiance !!!!

2- **Traverse le salon les yeux bandés**, puis **sans rien toucher** rejoint l'autre côté de la pièce, super pour développer la confiance en son corps !

3- **Touche et nomme chaque partie de ton corps** (apprendre à être bien dans corps passe par la découverte de celui-ci)

4- **Cite les choses que tu sais faire** et constate que tu sais faire des choses que tu ne savais pas faire avant ! waouh quels progrès tu as fait !

5- Réalise un **exercice de respiration profonde** ( donne à l'enfant l'image d'une fleur qui s'ouvre et se ferme dans le ventre)

6- Réalise la **posture de Yoga du guerrier** !

7- **Occupe toi d'un petit animal**, cette responsabilité impacte directement sur la confiance



bon celui-là est un peu gros !!





8- Fais un **dessin** où tu te dessines **en faisant quelque chose que tu aimes** et que tu sais bien faire et accroche le dans ta chambre !

9- Réalise **une action** qui **te fait un peu peur** !





10- Répète 3 « mots amis » devant la glace « je suis jolie », je suis gentil » « je suis capable d'y arriver »ect...

11- Lance toi un défi ! fais une **nouvelle expérience** par **semaine pendant 1 mois** et vois les progrès accomplis !

12- **Fais du sport** ! Les victoires que tu remporteras et les progrès réalisés boosteront ta confiance !



13- Réalise régulièrement des projets artistiques, ton enfant, fier du résultat développera sa créativité et sa confiance en lui

---

## **8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans**

8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation. Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, la sensibilité, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il peut développer la confiance en soi et remédier à la solitude.

**N°1 Jambes levées « Viparita Karani »** Cette posture procure repos et bien être à l'enfant, en inversant la circulation sanguine dans les jambes et en favorisant le flux vers le haut du corps. On l'utilise en relaxation.



**N°2 Posture de l'enfant « balasana »** Cette posture assouplit le dos, les muscles des jambes et des chevilles. Elle permet à l'enfant de se détendre totalement.



**N°3 Bateau inversé « Viparita navasana »** Cette posture assouplit les hanches, les articulations et la colonne vertébrale, en la reposant. Elle renforce les muscles du dos et ouvre le torse. Elle débloque les souffles, le diaphragme et le plexus solaire. En aidant à bien respirer, elle est recommandée aux enfants stressés, tendus et nerveux.





**N°4 Guerrier couché « Supta Virasan »** Cette posture de détente étire et assoupli l'abdomen, les cuisses, les genoux, les chevilles et la zone lombaire. Elle améliore la digestion. Elle favorise le relâchement des tensions, elle aide l'enfant à gérer son stress.



**N°5 Posture du cobra » Bhujangâsana »** Cette posture a un effet positif sur le système nerveux, elle procure une grande

détente. Bénéfique pour le foie et les reins.



**N°6 Chien tête en bas « Adho Mukha Svanasana »** C'est une posture inversée qui dynamise le corps, tonifie et détend la colonne vertébrale et le bas du dos, Travaille les hanches et le bassin, ouvre épaules et poitrine, développe les poumons et améliore la respiration, assouplit les tendons des articulations, améliore la digestion, augmente la circulation sanguine, améliore l'irrigation du cerveau et aide à soulager les maux de tête et migraines, ralentit le rythme cardiaque, sentiment d'apaisement garanti !



**N° 7 Posture du papillon « titli asana »** Cette posture renforce l'intérieur des cuisses, ouvre les articulations iliaques et l'aine. L'ouverture de l'aine réduit le stress et les phobies de l'enfant. Il existe une variante de cette posture, « le papillon et le nectar » très utile pour la respiration et le contrôle des émotions.





**N° 8 Le vent** » Pavanamuktasana » Cette posture étire le bas du dos. Elle permet à l'enfant de se détendre et d'avoir l'esprit au calme, tout en améliorant la digestion.



Merci à ma fille Elsa pour sa participation à cette séance qui était sa troisième. (elle a 5 ans) Elle adore le yoga et je vais donc la faire pratiquer plus souvent. Elle a commencé son initiation avec un jeu de Mémo « Le Mémo Yogamini » dès 5ans qui allie donc le yoga et le jeu et permet une super approche pour les débutants et les autres ! Nous y jouons régulièrement, et ce jeu est toujours le bienvenu après une journée d'école bien chargée où ma fille a beaucoup de mal à relâcher les tensions et redescendre de cet état d'hyperactivité dans lequel elle est souvent après de telles journées.

Je vous conseille également le livre « 100 activités de yoga » chez Mango que nous avons à la maison et que nous utilisons pour créer nos séances. Ce livre possède également des chapitres sur la relaxation, la méditation et les mudrâs, que

nous allons mettre en pratique prochainement. Je vous mets une photo du jeu et du livre et les liens en dessous de l'article.

En parallèle, nous allons sûrement créer un mémo de Yoga nous mêmes prochainement, j'écrirai un article sur cette activité ! N'hésitez pas à écrire vos commentaires et j'espère que l'article vous a plu.



Le Mémo Yogamini dès 5 ans

<