

# Petit rituel zen nature



30 INSPIRATIONS DE LA NATURE  
POUR SE SENTIR BIEN

*Le bambou*



» Gestion des émotions

*Rencontre dans la nature*



» Besoin de sécurité

MANGŌ  
éditions

dès 4 ans

# Les cours d'eau



> *Besoin de sécurité*

**S**ais-tu que l'endroit dans lequel coule un cours d'eau (fleuve, rivière ou torrent) s'appelle un lit ? Généralement, les cours d'eau qui coulent dans leur lit proviennent de sources alimentées par l'eau de pluie et se jettent dans la mer.

**Toi aussi, tu peux t'installer dans ton lit et t'envelopper d'un drap ou d'une couverture pour te détendre.** Tu vas te sentir comme un cours d'eau qui laisse filer les soucis et les pensées qui tourbillonnent dans ta tête. Prends le temps de te poser dans ton lit. Laisse couler tes pensées en te concentrant sur ta respiration, sur l'air qui passe dans tes narines, sur le mouvement de ton ventre qui gonfle et se dégonfle.

**Imagine dans ton ventre une source d'où sort un jet d'eau.** Chaque fois que tu inspires, le jet d'eau grimpe du ventre jusqu'au sommet de la tête. Quand tu expires, le cours d'eau grossit de la tête aux pieds, la rivière devient un fleuve qui se jette dans l'immensité de la mer. Inspire, le jet d'eau grandit en allant toujours plus haut. Expire, le cours d'eau grossit en allant toujours plus bas.

**Le cours d'eau emmène avec lui les soucis et les pensées négatives pour les jeter loin dans la mer.** Pense maintenant à un superbe moment, une expérience heureuse, un rêve que tu as réalisé... Laisse couler ce bon souvenir à chaque inspiration, à chaque expiration... Le cours d'eau devient un fleuve de joie qui se répand dans tout ton corps.

**Tu sais dorénavant comment laisser filer les soucis et amener les pensées positives, tu peux être tranquille dans ton lit.**

# La tortue



> *Besoin de sécurité*

**S**ais-tu que la tortue est un animal très spécial ? C'est le seul reptile à avoir une carapace et à passer la moitié de son temps dans une attitude immobile. La carapace lui sert de bouclier et lui permet aussi de garder la chaleur. Étant un animal à sang froid, elle doit s'exposer de grands moments au soleil.

**Installe-toi comme une tortue immobile dans sa carapace :** mets-toi à genoux, assis sur les talons et en appui sur la tête. Tes bras sont relâchés le long de tes jambes et tes mains ouvertes vers le ciel. Ton dos est enroulé. Reste à l'intérieur de toi et sens ce qui s'y passe. Tu sens ce qui bouge : ton ventre, ta poitrine. Tu écoutes les bruits de ta respiration : elle devient de plus en plus calme.

**Imagine que le soleil est au-dessus de toi, tu sens sa chaleur sur ton dos.** Au fur et à mesure, cette douce chaleur pénètre à l'intérieur de ton corps. Même immobile, sans mouvement, tu perçois la vie qui est en toi. Tu es de plus en plus détendu, tu te sens protégé, sécurisé.

**Comme une tortue qui sort la patte de sa carapace, déplace très lentement ton bras droit vers l'avant.** Fais de même avec ton bras gauche, toujours au ralenti. Pour finir, étire-toi les deux mains glissant sur le sol vers l'avant. Puis, à la manière de la tortue, redresse-toi toujours très doucement jusqu'à la position assise.

Quand tu te sens agité et soucieux, tu peux refaire l'exercice de la tortue calme, pleine de vie et de joie à l'intérieur de sa carapace.

## Avant-propos

À destination des enfants et des parents, ce coffret a été imaginé pour instaurer de véritables moments d'échange et de partage, grâce à des pratiques de conscience corporelle et de détente mentale, fondées sur la connaissance de la nature. Que l'on soit jeune ou moins jeune, être bien dans son corps et dans sa tête, voilà le premier objectif de ce coffret ! Le contexte sociétal (abus d'écran...) et sanitaire (confinement...) influe sur notre santé morale et physique. Enfant comme adulte, nous avons besoin de rétablir un équilibre corps-esprit en nous reconnectant à la nature et à nos sensations. Ce juste équilibre permet de se sentir bien en luttant contre le stress, le débordement d'émotions, la fatigue, les troubles du sommeil ou les troubles somatiques, l'agitation...

Ce coffret, avec ses trente fiches de pratiques corporelles douces et ludiques, permet de développer sa conscience. En portant attention à ses sensations corporelles, en étant à l'écoute de son ressenti et en intégrant des messages positifs inspirés d'éléments de la nature, l'enfant est amené à apprivoiser ses émotions et ses peurs et à connaître un sentiment d'apaisement. Le plaisir de découvrir certains éléments de la nature pour mieux se connaître va guider l'enfant dans l'expérience procurée par chaque carte.



## Le temps des rituels zen

Afin que l'expérience proposée par la carte soit un véritable moment de plaisir, une parenthèse enchantée dans votre quotidien, mieux vaut prévoir un espace propice au calme, à la tranquillité d'esprit. Vous pouvez disposer de la chambre, si elle n'est pas encombrée de jouets ou d'objets détournant l'attention de votre enfant, ou bien d'un espace dans le salon à un moment approprié. L'essentiel est de trouver un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangés.

Votre enfant peut lui-même choisir une carte et s'approprier seul l'exercice indiqué. Toutefois, il sera beaucoup plus motivé si, auparavant, vous l'avez investi ensemble, s'il a perçu votre plaisir et votre engagement.

Ensemble, vous pouvez sélectionner une carte lors d'une situation difficile à gérer ou lors d'une période de manque de confiance en soi. Une carte peut être choisie le matin pour démarrer la journée dans la vitalité, la confiance et la sérénité.

L'après-midi, au retour de l'école, par exemple, la plupart des enfants ont besoin d'un sas de décompression. Avant de se mettre aux devoirs, la carte, choisie en fonction de son humeur, facilitera l'attention nécessaire aux apprentissages ou aux révisions.

Les cartes du soir préparent à l'endormissement et favorisent une nuit réparatrice.

Ne serait-ce que pour le plaisir de la détente, les occasions ne manquent pas d'utiliser ce coffret ! Le principal est que l'enfant se sente motivé. Vous percevez qu'il en a besoin mais lui-même ne s'autorise pas à entrer dans l'expérience zen des cartes ? Ce n'est pas grave, il peut choisir une musique, un jeu qui le détend... Prendre une carte dans le coffret sera pour une prochaine fois ! N'hésitez pas non plus à adapter le contenu de la carte selon vos intuitions, votre ressenti ou selon les besoins de votre enfant.

# À l'écoute des besoins fondamentaux de votre enfant

Chacune des cartes, en sollicitant le corps, les sens et l'imaginaire de l'enfant, est utile pour un état de bien-être général. Cependant, vous pouvez en utiliser certaines en priorité lorsque vous ressentez un besoin particulier chez lui.

## > **besoins physiologiques (dormir, respirer, se nourrir...) :**

En rituel du soir, grâce au support d'une ou deux cartes qui apportent des images apaisantes, calment le mental, abaissent les tensions musculaires et diminuent le rythme cardiaque, votre enfant va s'endormir plus sereinement et son sommeil sera de meilleure qualité. Son bien-être général, sa forme physique et mentale s'en trouveront améliorés.

Plusieurs cartes invitent votre enfant à prendre mieux conscience de sa respiration, ce qui va permettre une meilleure oxygénation du corps.

Certaines des cartes ciblant la conscience corporelle agissent indirectement sur l'alimentation de votre enfant. Mieux connecté à son corps et à ses sensations, il sera plus conscient de son environnement, de ses sens, de son corps. Par exemple, la carte *Fruits de saison* l'aidera à se relier au sens gustatif et à mieux profiter de chaque aliment. Son système digestif s'en trouvera amélioré.

La relaxation est essentielle à la santé, elle permet de libérer les hormones du bien-être (endorphines, sérotonines, ocytocines) et, en même temps, apporte de la vitalité à l'organisme.



> **besoin d'affection et d'amour :**

Les cartes génèrent de multiples interactions à travers la voix, la présence chaleureuse de la personne qui lit. Dans ce moment précieux de partage, elles influent sur le lien affectif et constructif entre parent et enfant. Le contenu de certaines cartes dont *Rencontre dans la nature* ou *Doux comme un agneau* envoie également à l'enfant les messages d'affection et d'amour inconditionnel dont il a besoin et qui le sécurisent.



# Petit rituel zen nature



---

## ACCOMPAGNEZ VOTRE ENFANT DANS LA DÉTENTE ET L'APAISEMENT

---

À partir de thèmes inspirés par la nature, l'enfant est invité à se connecter à ses propres sensations. Grâce à ces cartes, il va apprendre à puiser dans ses ressources personnelles pour se prémunir au quotidien du stress, du débordement d'émotions, des difficultés de sommeil ou de l'agitation.

> 30 cartes illustrées à choisir en fonction des besoins de l'enfant : besoin de sécurité, gestion des émotions, retour au calme, besoin d'estime de soi et de confiance en soi.

> 4 thématiques et un code couleur très clair qui permet aux parents et à l'enfant de choisir la carte qui correspond le mieux à son état émotionnel.

> Un livret expliquant les actions spécifiques des cartes ainsi que les procédés d'apaisement mis en œuvre : visualisation, pleine conscience, respiration, postures et mouvements, contraste tonique, massage.

**Pascale Pavy** est psychomotricienne depuis plus de 30 ans. Elle est formatrice et participe à des interventions et des conférences auprès des parents et professionnels de l'enfance. Elle est l'auteur de nombreux livres sur le sujet ainsi que de plusieurs ouvrages de littérature jeunesse.

13,50 € - MDS : MN28212



[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)