

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour se connecter et s'apaiser

1

STOP !

3 min.



Quand j'entends le signal, je ne bouge plus et j'observe :

- ce que suis-je en train de **faire**
- la manière dont je suis **assis**
- si je suis **bien**
- les **sons** que j'entends, les **odeurs** que je peux sentir
- les **personnes** à côté de moi
- ma **respiration**, etc.



2

Miam ?

3 min.



Je mange un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :

- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens** ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je **l'avale** tranquillement et j'**observe** ce qui se passe dans mon corps et dans ma tête.



4

En marche !

3 min.



Je marche lentement en observant attentivement :

- les mouvements de mon **corps**, de mes pieds, de mes bras ;
- le **toucher** de mes pas sur le sol ;
- ma **respiration** ;
- les **sons** que j'entends ;
- les **odeurs** ;
- l'**endroit** où je me trouve...



3

Détective de mon corps

3 min.



Je m'installe confortablement, assis ou allongé :

- je me concentre d'abord sur ma **respiration** ;
- puis sur **chacune des parties de mon corps**, les unes après les autres : les pieds, les jambes, etc.
- Que se passe -t-il ?



5

Respire !

3 min.



Je ferme les yeux. Je mets une main sur mon **coeur** et une autre sur mon **ventre**.

Je me concentre sur ma respiration :

- je sens l'**air** qui rentre par les narines ou par ma bouche, mon ventre qui se gonfle et se dégonfle, les battements de mon coeur, etc.
- Puis j'ouvre les yeux et je m'**étire** comme un chat.



6

Ecoute la musique !

3 min.



Je m'assois confortablement, je peux fermer les yeux et j'écoute la musique.

- Est-ce qu'elle me fait du bien ?
- Est-ce qu'elle est forte ou pas ?
- Est-ce que je l'aime ?
- A quoi me fait-elle penser ?