

Mon premier livre de méditation



Dominique Dumont
Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

Mon premier livre de méditation

Aux enfants, petits et grands, pour leur permettre de vivre d'extraordinaires moments de détente et de bien-être. — D. D.



*À ma fille Maëly,
mon trésor adoré,
qui ajoute ses couleurs
aux saisons de ma vie.
— I. C.*

Texte : Dominique Dumont, massothérapeute
Illustrations : Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

Mot aux parents et aux éducateurs

Ce livre vous propose
une initiation à la méditation
adaptée aux enfants.

Grâce à différents exercices illustrés
se rapportant à chaque saison,
petits et grands pourront s'amuser ensemble
tout en profitant des nombreux bienfaits
de cette pratique millénaire.

La méditation apaise l'anxiété tout en
procurant une détente
et un bien-être intérieur incomparables.
Pratiquée de façon régulière,
elle favorise aussi la concentration.

Que vous soyez parent, grand-parent,
éducateur ou enseignant,
vous apprécierez les jeux d'expérimentation
présentés dans ce livre
pour les moments privilégiés
qu'ils vous feront vivre
avant la sieste ou le coucher des enfants,
ou après une activité particulièrement animée.
Le calme que procure cette approche
permettra en outre à l'enfant
de découvrir et d'explorer
son monde intérieur,
et de l'enrichir.



Préparation à la méditation

Mot à l'enfant

Pour vivre cette belle aventure que t'offre la méditation, je t'invite à explorer les quatre saisons de l'année.

Chacune d'elles te permettra d'expérimenter des exercices spécifiques.

Ainsi, le printemps, l'été, l'automne et l'hiver te transporteront dans quatre univers différents et te feront voyager dans ta tête.

Tu imagineras toutes sortes de belles images qui t'aideront à te sentir bien.

Il te suffit de fermer les yeux, de bien écouter les consignes et de rester silencieux.

Conseils à l'adulte

Choisir un endroit propice à la relaxation, où vous vous sentez bien.



Vérifier si la température ambiante est appropriée.



Faire jouer une musique de fond très douce afin de créer une ambiance de détente.



Tamiser les lumières pour favoriser la relaxation.



Demander à l'enfant de s'asseoir dans une position confortable, de fermer les yeux et de respirer profondément, trois fois.



Pendant la méditation, lire les exercices à voix haute, d'un ton calme et posé.

Le printemps est arrivé !

Je t'invite à partir à la découverte du printemps...
Ferme les yeux, détends-toi et respire lentement.

Tout au long des exercices, concentre-toi
sur ce qui se passe à l'intérieur de toi.
Imagine maintenant dans ta tête
tout ce que je vais te décrire...



Le printemps
est la saison de l'éveil.
C'est une période d'éclosion
pendant laquelle
tout renaît.
Les arbres sont remplis
de bourgeons verts,
et les oiseaux chantent.
Un vent léger et chaud
souffle tout doucement.
La nature reprend vie.
Tu te sens bien.

Imagine maintenant que tu es un arbre.
Tu es un pommier. Après avoir dormi tout l'hiver,
tu te réveilles sous un chaud soleil printanier.
La sève monte dans tes racines et ton tronc.

Tes orteils
sont les racines
du pommier
qui s'enfoncent
dans la terre,
et **tes jambes**
en sont le tronc.
Tu es
confortablement
installé
et tu te sens bien.

Maintenant,
garde ton attention
sur tes orteils,
qui sont les racines
de l'arbre,
et sur tes jambes,
qui en sont le tronc,
pendant que tu inspires
et expires trois fois,
à ton rythme.



Le soleil brille sur ton écorce.
Tu sens sa chaleur t'envelopper
jusqu'à l'intérieur de toi.

Ton ventre
est comme un soleil
qui te réchauffe
et te réconforte.
Tu te sens en paix.



Maintenant,
garde ton attention
sur ton ventre,
qui est un soleil,
pendant que tu inspires
et expires trois fois,
à ton rythme.



Une de tes branches abrite un nid d'oiseau.
Un oisillon est blotti au creux du nid, bien au chaud
et à l'abri des intempéries.

Ton cœur est
comme ce petit oiseau.
Tu te sens calme
et rassuré.



Maintenant,
garde ton attention
sur ton cœur
qui est ce petit oiseau,
pendant que tu inspires
et expires trois fois,
à ton rythme.



Une brise souffle sur la brume qui se dégage
de la terre humide. Tu te laisses envelopper
par ce courant d'air chaud et apaisant.

Ta tête est
comme la brume.
Tu la sens très légère.
Tu es détendu.



Maintenant, garde ton attention sur ta tête
qui est comme la brume, pendant que tu inspires
et expires trois fois, à ton rythme.



Tu es un pommier qui renaît.
Après la méditation du printemps,
tu te sens merveilleusement bien.

