

Eline Snel  
**CALME  
ET ATTENTIF**  
COMME UNE GRENOUILLE  
Préface de Christophe André



• **Calme et attentif comme une grenouille :**

**La méditation pour les enfants... avec leurs parents**

Auteur : Elin Snel - Éditeurs : Arènes éditions - mars 2012 - Livre et CD

**Pourquoi la méditation pour les enfants ?**

Les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration.

Ils sont aussi stressés, comme les adultes :

certains ne parviennent pas à s'endormir. D'autres sont inquiets : comment trouver le bouton « pause » quand les idées tournent dans la tête ? Parents et professeurs sont démunis face à cette situation.

La méditation est une méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord. La méthode d'Eline Snel est directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn.

Elle repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations. Ce livre est une véritable boîte à outils pour aider son enfant à changer d'état d'esprit et de relation avec le monde qui l'entoure. On trouve :

Des exercices à faire au quotidien (sur le chemin de l'école, à table, quand on regarde un film ensemble, etc.) pour apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions.

Une rubrique « Trucs pour la maison » qui conduit parfois à des découvertes inattendues sur l'enfant ou sur soi-même.