En ces temps de confinement, il peut être intéressant pour les enfants et leurs parents de se tourner vers la relaxation ou la méditation pour supporter cette situation parfois très difficile à vivre.
Ce document vous présente quelques outils disponibles sur internet. Pour chaque support, le lien est inséré dans l'image.
Je vous invite à acheter en ligne les CD complets ou livres si un auteur vous intéresse.

*Cathy Rousseau (Directrice Vie Scolaire, directriceviescolaire@ac-rouen.fr )*

**Outils pour la méditation guidée « La petite grenouille »**

• **« L'éveil de la petite grenouille »,** dès 3 ans
Pour stimuler le sentiment de sécurité et bonheur
*La maison des peluches*

• **« Calme et attentif comme une grenouille »** de 4 à 12 ans
*Se concentrer et rester calme*

*Un refuge où on se sent en sécurité*

• **Application pour smartphone : « Sitting Still »** (en français Calme et attentif),
Elle s'adresse aux jeunes âgés de 10 ans et plus.
La version française est gratuite jusqu'au 1er avril ! Sinon 3,99 euros.

• **Jeu de l'oie « Version grenouille »**
Les cases sont l'occasion de faire des petits exercices d'attention, de relaxation ou d'empathie. Téléchargez la planche de jeu avec WeTransfer.

**Autres outils :**

• **« Un cœur tranquille et sage »**
*Méditation de la pluie*

• **Relaxstory** relaxation pour les enfants de 3 à 12 ans

*Tom le chat*

Ecoutez gratuitement ou téléchargez d'autres exercices ou contes

• **Catherine Gueguen** « *Comment parler aux enfants de la situation que nous vivons ?* »