

# Exercice de connexion au cœur

pour les enfants qui ne savent pas pourquoi rien ne va...



1

## Créer un espace calme et sécurisant

Invite l'enfant à s'installer confortablement, dans un endroit tranquille. Assure toi qu'il se sente en confiance.

2

## Dis-lui doucement :

« Ferme tes yeux... et pose tes mains sur ton cœur. On va écouter ce que ton cœur veut te dire. »

3

## Expliquer l'exercice en termes simples

« Je vais te nommer différents mots, des choses ou des personnes de ta vie. Si, à un moment, ton cœur se serre, que tu ressens une boule, une pression, ou quelque chose d'inconfortable, dis le moi.

4

## Nommer doucement, un à un, des mots variés qui font partie de son quotidien,

De façon neutre, sans charge émotionnelle, tu peux dire par exemple : (professeur, ami(e) , maison, soccer, examen)

5

## Observer sa réaction physique ou verbale

Encourage le à respirer, et à sortir de sa tête afin de descendre dans son cœur (valide si son attention est au bon endroit en lui demandant s'il sent son cœur battre par exemple)

6

## Accueillir la révélation sans jugement

Si l'enfant réagit à mot qui provoque une émotion, tu peux lui dire  
« Félicitation, tu as su écouter ton cœur!  
Maintenant, allons voir ce que tu souhaites faire avec cette découverte!

