



Avril 2020

GÉRER LE STRESS ET L'INQUIÉTUDE grâce à la PRÉSENCE ATTENTIVE



Dans cette situation Covid-19, **il est normal d'être inquiet**. Mais parfois cela se transforme en stress et en agitation ou en peur, ce qui est difficile à vivre pour soi et les autres.

INSPIRE **EXPIRE**



Il existe des techniques, des astuces **pour contrôler et diminuer le stress**.
Aujourd'hui nous vous parlons de **PRÉSENCE ATTENTIVE**.



Pour les parents : La technique expliquée aux parents en 2 mots (vidéo)

Pour les petits : des vidéos pour s'exercer à :

- rester tranquille et en silence L'astuce de la main
- respirer Respirer en rythme

Pour les ados : une séance de découverte à regarder tout simplement (vidéo)

Pour les grands : les avantages de la technique (vidéo)



Un programme d'initiation et de pratique gratuit pour les plus grands et les adultes :
« Méditer avec Petit BamBou » (disponible sur Google Play et App Store)

COVID-19

Pour expliquer la situation aux enfants :

Une petite chanson
Une animation

Pour parler du stress avec les ados :

Document « 5 pistes »



https://twitter.com/projet_espoir



<https://www.facebook.com/EspoirCSCN/>

L'équipe du Projet ESPOIR
Mental Health Capacity Building (AHS)