

La p'tite fiche

Mamie fait de la méditation

1. Les mots difficiles

Notre **âme-sœur** est l'amoureux ou l'amoureuse, l'ami ou l'amie qui est fait(e) pour nous.

Débouler veut dire « arriver brusquement ».

Un souci est une inquiétude que l'on a au sujet de quelque chose.

2. As-tu bien compris ?

Pourquoi cette petite fille aime-t-elle aller chez sa grand-mère ?

Qui est Roland ?

Pourquoi la fillette est-elle fâchée lorsqu'elle déboule chez sa grand-mère ?

A ton avis, pourquoi accepte-t-elle à la fin de faire les 3 minutes de méditation ?

3. Des idées

- *Connais-tu la méditation ? As-tu déjà essayé ?*

C'est un moyen de faire le calme à l'intérieur de soi, de s'apaiser. Il existe aujourd'hui pour les enfants des livres ou des sites internet qui proposent de petits exercices très simples.

*Mais je vais te dire un secret : **Faire ce qu'on aime ou être avec ceux que l'on aime, ça permet d'être joyeux et tranquille.***

Choisis une activité que tu aimes beaucoup et raconte comme elle te fait du bien.

Par exemple, j'adore faire des cookies. Je passe un bon moment avec mon papa et maman et surtout après on se régale.

C'est à toi :

- *As-tu déjà joué au facteur ? Alors explique la règle du jeu à un ami ou à une amie qui est avec toi.*

