



Quelques liens utiles



Pour pratiquer la pleine conscience :



Calme et attentif comme une grenouille
Méditation guidée pour les enfants (4-5 min)

<https://www.youtube.com/channel/UCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA>



La cohérence cardiaque*
Exercice simple et rapide à pratiquer avec votre enfant ! (3-4 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lin3JOedRvo>

* La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est?

Notre cerveau a une influence directe sur notre cœur : il se met à battre de plus en plus vite lorsque nous vivons une émotion forte (positive ou négative), lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes enthousiastes...

L'inverse est aussi vrai : la vitesse des battements de notre cœur a aussi une influence sur notre cerveau et lorsqu'on arrive à la modifier, elle peut influencer grandement nos émotions.

La cohérence cardiaque est donc une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur dans le but de nous apaiser.



Petit BamBou

Applications pour votre cellulaire et/ou iPad

Respirelax et Petit Bambou



Yoga pour les enfants (14 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ>



Quelques liens utiles

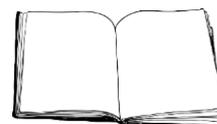


Des idées d'activités pour se changer les idées :

- Visite de musée en ligne :
<https://www.lebonbon.fr/paris/expo/musees-visiter-gratuitement-ligne/>
- Bibliothèque Nationale :
<https://www.banq.qc.ca/accueil/>
- Histoires en ligne :
<https://www.lasourisquiraconte.com/3-les-histoires>



PARIS



Drawn et Quaterly (en anglais et français) :

https://www.facebook.com/LibrairieDandQ/videos/507746486585523/?extid=_ZFahNLx0NS1385dJ&d=null&vh=e

L'École des Loisirs à la maison :

<http://ji6j.mjt.lu/nl2/ji6j/mhizs.html?m=AMwAAGprRzEAAckQgvgAALBHeG4AAADwqkAJP02AAjvWQBec4hUOOhmnLSgR9mlrxUBENm6xgAlecl&b=7c544fdc&e=de335ad6&x=RpjWVHTYXeRjCfr8GtK4Aa071uUo0FfA5ng81cTXLjw>

Bibliothèque numérique de littérature jeunesse

<http://litterature-jeunesse-libre.fr/>

- Pour faire bouger vos enfants : *'Just dance'* sur la Wii ou sur *Youtube!*
https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA



- Pour toutes activités à la maison

<https://www.educatout.com/activites/index.html>

https://voir.ca/nouvelles/actualite-en-arts-visuels/2020/03/17/du-coloriage-artistiquement-stimulant-pour-soccuper-pendant-la-quarantaine/?fbclid=IwAR1Ot5je5DpJ4ZtqV86C8_rrCRIp8ZOnmQpXTxCbPj3Empl3G-tvkdFoMhQ

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/03/19/activites-ligne-occuper-enfants-coronavirus/>

Coloriages de l'auteur Marianne DUBUC :

http://www.mariannedubuc.com/coronacoloriages.html?fbclid=IwAR1Qdk-z2kes3YY6rHjakKHWDBoaWI_NlrwWEiZ7I2u5o6VNeCG8XnyXYAs

Livre BookCreator :

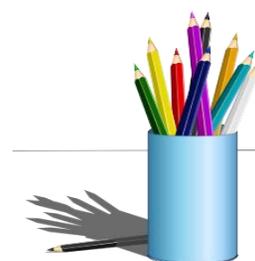
https://read.bookcreator.com/2S2TNwzOYFfuq-ZktC5FTYVb5-5len2S4TFCRSI3Uuw/4JZ3e2fxT3WILm_ymyVEPw

... ou pas :

- Pour des outils et activités en lien avec le Covid19

<https://www.educatout.com/utilitaires/outils-educatifs/documents-imprimables-gratuits/covid-19-prevention--sensibilisation-et-activites--.htm>

<http://elisegravel.com/livres/dessins-a-colorier/>



Et encore :

- Petit rappel pour toutes questions et inquiétudes :

- Ligne d'écoute pour les jeunes :

TEL-JEUNES
www.teljeunes.com
1 800 263-2266

- Le CHU Sainte-Justine vous propose d'autres ressources et conseils sur la thématique de l'anxiété :

<https://enseignement.chusj.org/fr/bibliotheques/les-Ressources/Guide-Info-famille?NodeAlias=Angoisse-Anxiete>



CHU Sainte-Justine

VOS RESSOURCES À MONTRÉAL POUR LA
COVID-19

1 877 644-4545
Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété liée au corona

8-1-1
Seulement si vous êtes malade.

9-1-1
Si votre vie ou celle d'une autre personne est en danger.

2-1-1
Pour des ressources sociales et communautaires dans le Grand Montréal.

3-1-1
Pour toute demande en lien avec les services de la Ville et ses arrondissements.