

Moments doux : défi de pleine conscience de 10 jours

Avez-vous déjà remarqué à quel point regarder des vidéos d'animaux mignons peut instantanément vous faire sentir mieux? Qu'il s'agisse de bébés chèvres qui sautillent dans une ferme ou d'alpagas au pelage duveteux qui font des bêtises, nos amis les animaux peuvent nous aider à nous sentir plus détendus. Vous aimerez peut-être aussi voir de minuscules poussins, des oiseaux étonnantes planer dans le ciel, ou même des lézards et des grenouilles à l'air cool qui font leur truc. Les scientifiques ont découvert que regarder des animaux, même dans des vidéos, peut en fait aider autant votre esprit que votre corps en vous permettant de vous sentir plus calme et plus heureux.

Envie d'essayer quelque chose d'amusant? Joignez-vous à nous pour le défi de pleine conscience de 10 jours de Moments doux, qui vous donne l'occasion de prendre une pause de votre journée bien remplie et de vous sentir mieux tout en utilisant votre temps d'écran à bon escient. Voici comment cela fonctionne :

1. Regardez une nouvelle vidéo d'animaux de notre liste de lecture
Moments doux chaque jour pendant 10 jours.
2. Répondez à quelques questions rapides sur la vidéo que vous avez regardée.
3. Après ces 10 jours, faites des activités amusantes qui vous aideront à réfléchir à ce que vous avez appris et à ce que les vidéos vous ont fait ressentir.

Balayez ici pour les
vidéos Moments doux



Exercice de respiration guidé par des animaux-vedettes :

Conseil : efforcez-vous de suivre les instructions de l'exercice de respiration tout au long de la vidéo.

1. Comment vous sentiez-vous avant l'exercice de respiration?

2. Comment vous êtes-vous senti après l'exercice de respiration?

Plongez votre regard dans les yeux des animaux-vedettes :

Conseil : efforcez-vous de regarder les animaux-vedettes dans les yeux pendant cette vidéo.

1. Avez-vous eu de la difficulté à porter votre attention sur les animaux-vedettes? Pourquoi?

2. Comment vous êtes-vous senti après cet exercice?

Détendez-vous avec le chant des grenouilles :

Conseil : soyez attentif aux sons dans cette vidéo.

1. Quel son vous a le plus marqué dans cette vidéo?

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé et écouté cette vidéo?

Cheval miniature au galop :

Conseil : concentrez votre attention sur le cheval miniature pendant toute la durée de la vidéo.

1. Quelle partie de cette vidéo avez-vous trouvée la plus relaxante? Par exemple, quand le cheval galopait, quand il secouait la tête.

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Animaux-vedettes endormis :

Conseil : regardez cette vidéo avant d'aller au lit et à la fin de votre temps d'écran de la journée.

1. Cette vidéo vous a-t-elle aidé à ralentir vos pensées au moment de vous détendre avant de vous coucher? Pourquoi?

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Blottissez-vous contre les alpagas au pelage duveteux :

Conseil : en regardant cette vidéo, pensez à vos différents sens et imaginez que vous êtes avec les alpagas.

1. Qu'avez-vous imaginé? Par exemple, la douceur de leur laine, les sons qu'ils émettaient.

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Animaux-vedettes qui grignotent :

Conseil : regardez cette vidéo lorsque vous avez besoin d'une pause collation pendant la journée.

1. Quelle est votre collation santé préférée pour refaire le plein d'énergie pendant la journée?

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Animaux-vedettes câlins :

Conseil : regardez cette vidéo avec votre animal de compagnie, votre jouet préféré ou un être cher.

1. Comment vous sentez-vous après avoir serré dans vos bras votre animal de compagnie, votre jouet préféré ou un être cher?

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Animaux-vedettes et exercice :

Conseil : regardez cette vidéo lorsque vous avez besoin d'un peu de motivation pour faire de l'activité physique.

1. Quelle est votre façon préférée de bouger?

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Animaux-vedettes et mieux-être :

Conseil : regardez cette vidéo lorsque vous avez besoin d'encouragement pour parler de votre mieux-être.

1. À qui aimez-vous vous confier et pourquoi?

2. Comment vous êtes-vous senti après avoir regardé cette vidéo?

Félicitations! Vous avez relevé le défi de pleine conscience de 10 jours de Moments doux et contribué positivement à votre mieux-être numérique.

Questions de réflexion générales :

1. Quelle vidéo a été votre préférée et pourquoi?

2. Sur quel aspect de votre mieux-être numérique souhaitez-vous vous concentrer le plus?

3. Est-ce que ces brefs moments loin des autres distractions numériques vous ont aidé à vous sentir bien? Pourquoi?

4. Vous avez la fibre artistique? Dessinez votre animal-vedette préféré de la série.

5. Si vous pouviez inclure un nouvel animal, lequel serait-ce et pourquoi? Que ferait-il pour incarner le mieux-être?
