# {Onboarding}

| {Lesson: Onboarding} | |
| --- | --- |
| Bienvenue. Cette période peut être difficile pour vous et votre famille. Nous espérons pouvoir vous aider, ne serait-ce qu'un peu.  Les conseils que vous recevrez ici ont été rédigés avec le soutien de l'Organisation Mondiale de la Santé, de l'UNICEF, de l'UNHCR et des experts de la communauté de recherche sur l'éducation des enfants. | Bienvenue |
| Avant de vous donner des conseils, j'aimerais vous expliquer comment ParentText marche.   Ensemble, nous allons faire le point :   * À quoi s'attendre * Comment pratiquer des activités amusantes avec votre enfant * Et comment trouver des informations et un accompagnement plus complets | * À quoi s'attendre * Comment pratiquer des activités amusantes avec votre enfant * Comment trouver des informations & une assistance plus completes |
| Vous recevrez chaque jour un nouveau conseil pour vous aider à assister vos enfants en période de crise.  Ces conseils ont été rédigés de manière à être courts mais utiles. La lecture des conseils proposés chaque jour prend moins de 5 minutes. |  |
| Si vous voulez revoir les conseils que vous avez reçus avant, il vous suffit de taper MENU et cliquer sur "Revoir les conseils"  Pour modifier vos paramètres de langue ou de sexe, sélectionnez "Modifier mes paramètres"  Pour partager un lien de cet assistant en ligne avec un ami, sélectionnez "Inviter un ami à ParentText”  Pour plus d'informations ou pour connaître les services disponibles en cas de crise, sélectionnez "Obtenir de l'aide" Vous pouvez également trouver ces informations en tapant AIDE quand vous voulez.  Enfin, en sélectionnant "Regarder une vidéo sur ParentText", cette vidéo sera rediffusée. | MENU   " Vous voulez faire quoi ? "   Révision des conseils  Changer mes Paramètres  Inviter un ami à ParentText  Obtenir plus d'aide  Regarder une vidéo sur ParentText  Quitter le menu |
| Dans une période de crise, il peut être difficile de trouver des moments pour se rapprocher de nos enfants, mais ces moments, même s'ils sont rares, apportent à nos enfants la stabilité dont ils ont tant besoin.  ParentText propose des idées pour jouer avec ton enfant. Vous pouvez pratiquer ces activités n'importe où, sans matériels.  Après chaque conseil, on vous demandera si vous voulez pratiquer une activité amusante ou si vous voulez terminer votre leçon du jour.  Vous pouvez choisir le type d'activité que vous voulez faire avec vos enfants:  Actif - pour s'amuser avec un maximum de dynamisme Calme - pour se détendre ensemble, ou  Rapide - pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps  Il n'est pas nécessaire d'attendre la fin d'un conseil pour recevoir ces activités amusantes. Vous pouvez également taper PLAY à tout moment. | JOUER  Actif  Calme  Rapide |
| Le fait d'être ici montre que vous vous souciez des autres. Bienvenue à ParentText. | Bienvenue à ParentText |

# {Mindfulness activities}

| {Breath and body awareness} | |
| --- | --- |
| La pause d'aujourd'hui s'appelle "respiration et conscience du corps". |  |
| Fermez les yeux si vous le voulez ou gardez un regard discret.  Commencez par respirer profondément.    Remarquez ce que vous ressentez sur le plan émotionnel.  Observez les réactions de votre corps. |  |
| Continuez à respirer profondément.  Sentez votre respiration à l'intérieur [pause]  et à l'extérieur.  Notez les émotions que vous ressentez. Y a-t-il des sentiments de bonheur, de joie, d'inquiétude ?  Tout ce que vous ressentez est normal. |  |
| Maintenant, étendez votre conscience à l'ensemble de votre corps.  [pause]  Écoutez les sons dans la salle. |  |
| Prenez un moment pour réfléchir à la question de savoir si vous vous sentez différent.  Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et continuez votre leçon dans le calme. |  |
| Merci d'avoir pris le temps de nous écouter. C'est l'heure pour la leçon d'aujourd'hui. |  |

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| La séance d'aujourd'hui s'appelle examen du corps. |  |
| Commencez par fermer les yeux ou garder un regard discret.  Inspirez à fond et expirez lentement.  Maintenant, concentrez-vous sur la partie supérieure de votre corps,  [pause]  votre tête,  [pause]  visage,  [pause]  cou,  [pause]  épaules.  Remarquer les sensations, les mouvements, tout point d'appui. |  |
| Continuez à scanner votre corps, en descendant le long des bras et des mains  [pause]  et dans vos doigts.  Sentez l'arrière de votre corps  [pause]  et le bas du dos. |  |
| Sentir le contact de son corps avec la chaise si l'on est assis.  Maintenant, sentez la partie supérieure de vos jambes,  [pause]  le bas de vos jambes,  [pause]  et des pieds. |  |
| Inspirez à fond et expirez lentement.  Terminez cette pause en ouvrant les yeux. |  |
| Merci d'avoir pris le temps de nous écouter. C'est l'heure de la leçon du jour. |  |

# 

| {Méditation de l'Amour Bienveillant} | |
| --- | --- |
| La pause du jour s'appelle la méditation de l'amour bienveillant. |  |
| Asseyez-vous confortablement, les pieds à plat sur le sol, les mains posées sur les genoux.  Fermez les yeux si vous êtes à l'aise, ou maintenez un regard doux.  Demandez-vous, “Quelle est mon expérience en ce moment précis?” |  |
| Prêtez attention aux pensées qui vous viennent.  Prêtez attention aux émotions que vous ressentez.  Remarquez ce que vous ressentez dans votre corps. Prêtez attention à toute gêne ou tension que vous pourrez ressentir. |  |
| Connectez-vous à votre cœur de manière aimable et douce. Vous pouvez placer une main sur votre cœur ou poitrine.  Vous pouvez ensuite vous dire silencieusement les mots suivants :  Que je sois en paix.  Que je sois en sécurité.  Que je sois en bonne santé.  Que je sois heureux.  Que je sois aimé.  Répétez lentement une ou deux fois, en prenant votre temps entre chaque phrase. |  |
| Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez aussi envoyer des pensées d'amour bienveillant à votre enfant, votre partenaire, votre famille, et toute autre personne qui vous est proche.  Maintenant, laissez votre attention s'étendre à tout votre corps.  Laissez votre attention s'étendre aux sons dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez. |  |
| Prenez un moment pour réfléchir à la question de savoir si vous vous sentez différent.  Ouvrez les yeux, et lorsque vous êtes prêt, continuez votre leçon en toute sérénité.  Merci d'avoir pris le temps de faire une pause avec nous. |  |