**Heureux et détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux**

**Marine Locatelli et Aki**

Nathan

9782092558409

13,90 euros

96 pages

Date de parution : juillet 2015

*08 juillet 2015*

Accessible dès 8 ans, l'ouvrage écrit par **Marine Locatelli**, thérapeute, enseigne la méditation Pleine Conscience aux enfants. 20 petites histoires de la vie quotidienne où le stress, la tristesse, la colère, la joie ou l'inquiétude envahissent Chamata, 12 ans, jeune fille d'origine indienne qui vit aujourd'hui en Europe.

Ainsi confrontée à certaines difficultés ou émotions fortes, Shamata *("je respire")* propose au lecteur des attitudes nouvelles à adopter, une initiation à la respiration, une invitation à vivre le moment présent, à percevoir ses émotions, à mieux les contrôler pour vivre mieux et plus intensément.

Guidé par la jeune héroïne, le lecteur va apprendre à respirer pour retrouver son calme en téléchargeant notamment 10 méditations (MP3). Grâce au cahier Shamata, il va pouvoir noter toutes ses expérimentations auxquelles il est invité, apprendre à positiver, à ressentir avec plus d'intensité certaines émotions, à s'accepter davantage, à donner de la joie autour de soi, à mieux gérer ses angoisses et à persévérer dans tous ces apprentissages.

Des textes proposés sous forme de bande dessinée ou présentés sous la forme de paragraphes concis. Des dessins simples et colorés, plutôt amusants et doux, joyeux et attachants qui donnent envie de suivre les personnages et les conseils prodigués.

Un conseil, ce livre convient parfaitement à une lecture partagée avec les adultes, rend complice et actif mais peut surprendre l'enfant, pas forcément familiarisé avec ces pratiques. Aussi, participer avec lui aux différentes propositions du livre, s'essayer à la méditation en pleine conscience apaisera l'éventuel sentiment de méfiance ou de ridicule qui pourrait s'installer chez certains.

S'il n'est pas garanti que le changement s'opère efficacement après la lecture, la curiosité de l'enfant s'éveillera malgré tout, suscitera assurément quelques réflexions de sa part, modifiera peut-être quelques-unes de ses attitudes et entraîné par ses parents, il est n'est pas impossible qu'il apprenne alors à voir le monde autrement, à s'ouvrir davantage aux autres et à lui-même.

Une approche originale et inédite à tester sans appréhension. Ce livre ne peut que faire du bien.

Cécile Pellerin

**Heureux et détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux, Marine Locatelli et Aki,** Nathan**,** 9782092558409

Littérature jeunesse + développement personnel