



# T4.001

NOUS ORGANISONS MAINTENANT LE JEU DE CARTES HUNTER EN UTILISANT LES LETTRES M.A.T.R.I.X. CHAQUE LETTRE A QUATRE RANGÉES—M1, M2, M3, M4—ET CHAQUE RANGÉE CONTIENT SEPT SOUS-CARTES, ÉTIQUETÉES M1.001, M1.002, M1.003, ET AINSI DE SUITE JUSQU'À M1.007. CET AGENCEMENT DE CARTES EST INSPIRÉ DE LA MÉTHODE DE PRISE DE NOTES DE NIKLAS LUHMANN, ET NOUS VOUS ENCOURAGEONS À CRÉER VOS PROPRES CARTES DANS CHAQUE RANGÉE. TÉLÉCHARGEZ LES 7 CARTES À PARTIR DU LIEN CI-DESSOUS, ET CONSTRUISONS-LES ENSEMBLE !



## T4.001 : Introduction au concept de visualisation

### Résumé de l'histoire de la famille de Susie :

Susie et Hunter aiment imaginer ce qu'ils vont faire chaque jour. Avant de commencer leur journée, ils ferment les yeux et visualisent leurs objectifs. Aujourd'hui, ils rêvent de ce qu'ils veulent accomplir et comment ils vont y parvenir.

Pour en savoir plus sur l'histoire de la famille de Susie, visitez [www.matrixkidscards.co](http://www.matrixkidscards.co).

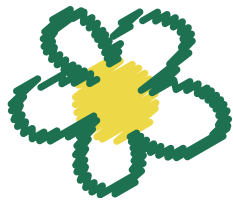
### Journal de méditation de Hunter (Version développée) :

"Ce matin, j'ai fermé les yeux et imaginé ma journée. J'ai vu comment j'allais construire mon fort de neige et comment je jouerais avec Max, notre chien. J'ai aussi pensé à la fin de la journée, quand je raconterais à ma maman tout ce que j'avais fait. C'était excitant de penser à tout ce que je pourrais accomplir aujourd'hui !" — Hunter, 5 ans et demi

### Activité :

- Étape 1 : Demandez à votre enfant de fermer les yeux et d'imaginer ce qu'il veut accomplir aujourd'hui. Encouragez-le à visualiser chaque étape.
- Étape 2 : Aidez-le à imaginer comment il se sentira après avoir réussi à atteindre ses objectifs.
- Étape 3 : Demandez à votre enfant de dessiner ou d'écrire ses objectifs du jour sur une carte de visualisation.





## Réflexion (Version développée) :

- **Réflexion de Hunter :** "Quand j'ai imaginé ma journée, j'ai senti que je pouvais accomplir beaucoup de choses, et ça m'a rendu heureux !"
- **Conseil scientifique :** La visualisation active le cortex préfrontal du cerveau, responsable de la planification et de la prise de décisions. Visualiser ses objectifs aide les enfants à mieux planifier et à atteindre ce qu'ils veulent accomplir.
  - **Principe :** La visualisation des objectifs quotidiens encourage les enfants à se concentrer sur leurs objectifs et à prendre des mesures pour les atteindre.
  - **Connaissance sur la méditation :** La méditation par la visualisation enseigne aux enfants l'importance de la préparation et de la planification pour accomplir leurs rêves.

## Ressources créatives :

- **Musique :** Écoutez Clair de Lune de Debussy pour inspirer une visualisation apaisante.
- **Art :** Laissez votre enfant dessiner ses objectifs du jour et comment il va les accomplir.
- **Sciences :** Découvrez des jeux interactifs sur la planification des missions spatiales dans le Club des Enfants de la NASA.

