

# ZigZagons n°49

Mercredi 9 novembre 2022

## Profitez de l'instant présent!

*Est-on réellement présent avec les enfants lors de nos journées de travail?*

Zag, il y a 10 ans, s'est rendu compte qu'il n'était pas pleinement présent, un petit objet qui paradoxalement «le reliait aux autres» l'empêchait de porter sa complète attention aux enfants.

En effet, il avait pris l'habitude de garder pas loin son smartphone. Il le posait dans un coin de la salle, l'avait dans sa poche...

**C'est pourquoi, un jour, il s'est dit: «je vais laisser mon smartphone au vestiaire!»**

**Et ce simple geste a changé Zag a libéré son esprit et changé ses accompagnements!**

Plus de nouvelles qui détournent l'esprit, pas de vibrations qui rend curieux: «qui m'a écrit», «quelle nouvelle information est annoncée», ...

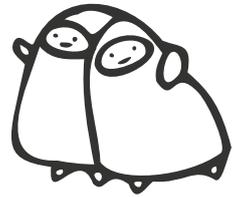
Zag est pleinement présent, lorsqu'il échange avec une personne il se centre sur la conversation, il regarde l'autre, il l'écoute...

Il écoute, il observe, il vit ses journées en les composant d'instant présents.

**Son cerveau n'étant plus occupé par le monde extérieur, il peut se centrer sur l'autre et sur lui.**

Vous le savez maintenant, Zag pratique la communication efficace et cette communication exige une entière présence. Car elle demande d'alterner entre la conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi et l'écoute pleine en se centrant sur l'autre.

**Pouvoir profiter pleinement des instants présents amènent des joies, de relations enrichissantes.**



Avec ce geste il laisse le monde extérieur au casier, ainsi l'attention de Zag est disponible pour observer, pour créer, pour écouter, pour partager,...

**Et c'est l'un de ses secrets pour accompagner un groupe d'enfants avec qualité.**

Et le petit plus actuel, avec ce geste, Zag économise: *un smartphone en mode avion ou éteint consomme très peu d'énergie.*

Vous souhaitez aller plus loin sur ce thème? Voici une vidéo qui aborde ce sujet: «**Grandir avec les écrans**» d'action innocence suisse.

**Participez au challenge: Laissez pendant 21 jours votre smartphone dans votre vestiaire!**



\* En cliquant sur le texte orange vous accédez directement à la page web s'y rapportant