

La pleine conscience au service des petits

play-lab
fisher-price



Découvrez notre Petite Souris de Méditation

La Petite Souris de Méditation Fisher-Price® initie les tout-petits à la méditation guidée par le biais d'exercices corporels et de respiration, pour les aider à se détendre dans la journée et au moment du coucher.

Pourquoi avoir créé la Souris de Méditation ?

Les habitudes favorisant la santé mentale doivent être inculquées dès le plus jeune âge. Les enfants commencent à prendre conscience d'eux-mêmes et de leur corps vers 2 ans : l'âge idéal pour découvrir la pleine conscience à travers des exercices simples. Notre équipe de conception et de recherche et développement voulait créer un produit pour initier efficacement les petits à la méditation. Nous avons donc étudié les bienfaits de cette pratique pour le sommeil et la détente des enfants.

Ce que nous avons étudié

Dès le début de la phase de développement, nos experts du PlayLab ont cherché à comprendre et évaluer comment les petits perçoivent le contenu sonore scénarisé. Nous avons notamment étudié :

- Leur capacité à comprendre et suivre les exercices et les instructions vocales.
- Le rythme et la longueur les mieux adaptés pour les exercices de méditation.
- La voix qui conviendrait le mieux.

Pour cela, nos chercheurs ont observé des enfants de 2 à 5 ans lorsqu'ils faisaient des exercices de méditation en famille, aussi bien au PlayLab que chez eux. Ils ont également réalisé des études et animé des groupes de discussion avec les parents.



Ce que nous avons appris

Pendant les recherches, les enfants ont pu tester notre Souris de Méditation et nous ont donné des pistes pour l'améliorer.

- En observant nos jeunes testeurs pendant les exercices de respiration guidés, nos experts ont compris l'importance de trouver le bon rythme.

Trop lent, l'enfant décroche ; trop rapide, l'effet apaisant n'est plus au rendez-vous. Après une multitude d'essais et d'ajustements, nous avons trouvé le rythme idéal de lecture des instructions pour garder l'attention des enfants tout en les calmant. Nous avons aussi allongé la durée des exercices de respiration guidés en mode préparation au coucher. Ainsi, les enfants ont plus de temps pour calmer leur respiration avant que le contenu ne passe au bruit blanc apaisant.

- Au départ, la Souris de Méditation devait seulement accompagner le coucher du soir. Mais les enfants et les parents qui ont participé à nos études nous ont démontré que la pleine conscience pouvait aussi être un bon outil de relaxation en journée. C'est comme ça qu'est né le programme apaisant pour la journée. Ces exercices guidés d'étirement et de respiration sont plus courts, plus dynamiques et ne s'accompagnent pas de bruit blanc, réservé au moment du coucher.

- Nos recherches ont aussi révélé l'importance d'associer la pratique de la pleine conscience à des exercices d'étirement. La Souris de Méditation ne montrant pas les mouvements elle-même, toute la difficulté était de trouver les bons mots. Nous avons donc dû opter pour des instructions imagées compréhensibles par les tout-petits : bouger lentement comme une tortue ou tendre vers le ciel comme un arbre.



Prêts à plonger dans une ambiance zen ?

ACHETEZ LA SOURIS DE MÉDITATION