

28. A du mal à entrer en relation avec les autres ?

29. Est isolé socialement ?

30. Peut manifester une inquiétude importante dans des situations comme la foule, les ascenseurs, les petits ou grands espaces, des situations ou des endroits particuliers ?

Le score est supérieur à 20 :

OUI, OUI, et OUI : la pleine conscience est un outil qui s'avèrera d'une grande efficacité pour votre enfant. Il sera soulagé... et vous aussi. Les bénéfices seront importants et, probablement, assez rapidement.

Le score se situe entre 10 et 20 :

Cela lui sera très utile : plus calme, plus apaisé, plus concentré, avec une confiance en lui restaurée et plus de facilités à puiser dans ses ressources.

Le score est en dessous de 10 :

Ce n'est pas urgent, c'est juste important.

La pleine conscience est une pratique qui entraîne notre esprit, notre mental, notre cœur, notre corps à vivre mieux, plus fort, plus grand, chaque moment de la vie. Une pratique pour être bien avec soi et les autres pour toute la vie. Ce qui s'apprend enfant durera longtemps !

Et n'oubliez jamais que charité bien ordonnée commence par soi-même, alors, oui, vous aussi, vous pourriez vous entraîner à la pleine conscience, pour vivre mieux avec vous-même et avec vos enfants !