

La méditation de pleine conscience, c'est apprendre à être vraiment présent. Être présent à ce que l'on vit. Au moment où on le vit. Juste maintenant. C'est cela qui change tout. Pour chacun d'entre nous, pour les enfants et les ados aussi ! Ce livre pour vous, parents, enseignants, thérapeutes, pour aider nos enfants à grandir, à s'épanouir, à vivre mieux, à résister à la dispersion, à être moins stressés, plus concentrés. Pour leur permettre de se relier, à chaque instant, à toutes leurs ressources. Tout est là, juste là, pour ne pas se faire engloutir par le flot de ce monde. Ainsi pourront-ils devenir des adultes bien dans leur tête, dans leur cœur, dans leur vie, en accord profond avec ce qu'ils sont.

- La méditation de pleine conscience est un outil intéressant.
- Un CD offert pour pratiquer les exercices de méditation.
- Des conseils pratiques et concrets pour pratiquer la méditation avec les enfants et les adolescents.
- Dans des situations particulières d'agitation, de manque de concentration, de troubles du sommeil.

En introduction, l'auteur nous explique que la méditation de pleine conscience est l'apprentissage d'une nouvelle façon de vivre, d'être. Avec soi, avec les autres, avec le monde. La pleine conscience, c'est apprendre à être présent. Se sentir touché par ce qui est là, en nous, autour de nous.

Chapitre 1 : Pause

Dans le contexte actuel, la vie est à *toute allure* (une pression du temps « on n'a plus le temps ») avec une urgence de faire, de réussir et la peur de ne pas y arriver. Le mode de vie est différent, (installés devant nos écrans) avec le sport comme antidote à cette immobilité.

Il est urgent de faire *pause*. Observer (les bruits, les pensées les émotions, les sentiments, les sensations corporelles), respirer.

L'auteur prend comme exemple les relations parents-enfants, dans l'urgence (avec le manque de communication et d'écoute) qui génèrent du stress. L'équilibre se trouve en soi, et pour cela, revenir au corps et aux perceptions du corps : se reconnecter.

Jeanne Siaud-Facchin parle du *Bonheur* en opposition aux *moments de bonheur*. Pour apprendre à être là :

- Comptine « Pouce »
- S'asseoir intérieurement
- Se reconnecter
- Se mettre dans une bulle et accepter

Se recentrer c'est chercher son intime conviction et se faire confiance. Etre là : (les 3 C) : cœur-corps-cerveau. Etre attentif (à soi, à l'autre). Ecouter et parler en pleine conscience.

L'auteur fait un point rapide sur l'attachement (parent-enfant) et fait référence à la théorie de l'attachement de **Bowlby**, psychologue anglais : Secure / Insecure / Ambivalent.

Cinq points à mettre en place :

- S'accorder des moments de récupération et se relier aux plaisirs de l'instant présent
- Regarder autrement (sortir du piège de nos croyances et de nos certitudes)
- Retrouver ses valeurs centrales d'éducation (activer la compassion, donner du renforcement positif : surprendre l'enfant à bien faire).
- Poser des limites et dire non (s'écouter : le ventre est le deuxième cerveau).
- En cas de crise revenir à soi, respirer, « câliner » (hugging).

Chapitre 2 : méditation de pleine conscience (Mindfulness)

Préceptes de la méditation de pleine conscience : Laïque et Dynamique. Notion de moment présent, avec le corps pour seul bagage...

Mobilisation de l'attention, la concentration et la mémoire.

S'installer avec soi, en 4 étapes :

- Pause
- Tourner l'attention vers soi
- Stabiliser l'attention (observer le souffle)
- Accepter tout ce qui est là

Cf. la « météo intérieure ». Chaque jour, prendre 3 minutes pour prendre sa météo personnelle, à travers les 3 C, sur quelques respirations.

La MBSR (Mindfulness Based Stress Therapy) de Jon Kabat-Zinn, combinée aux TCC (thérapies cognitives comportementales) de Zindel Segal proposent une nouvelle « discipline » la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Les 3 notions clés :

- intention (le mouvement)
- attention (le cœur du processus)
- bienveillance (respect et tendresse, pour soi)

L'auteur nous parle de quelques études cliniques et des recherches actuelles en neurosciences, qui, en lien avec la plasticité cérébrale, démontrent apparemment que la méditation peut capter les néoneurones. Ce qui conduirait à une double transformation du cerveau :

- fonctionnelle (la méditation permettrait une réorganisation des réseaux neuronaux)
- structurelle (il apparaîtrait une évolution et une modification du cerveau).

Les effets bénéfiques de la méditation semblent s'étendre à améliorer :

- la régulation émotionnelle
- les capacités cognitives (attention, concentration, mémoire, efficacité, créativité, persévérance, intuition)
- la stimulation du système immunitaire
- la régulation cardiaque
- la gestion des douleurs
- les maladies liées au stress
- les maladies dégénératives

Quelques idées reçues (fausses) sur la méditation :

- Faire le vide de pensées (non, c'est impossible, on peut seulement les observer).
- Le mythe du rien, se couper du monde et s'isoler pour faire le vide (non, ce n'est pas nécessaire, être là en conscience, présent à soi, quelques minutes par jour suffit)
- Relaxation et sophrologie, parfois sectaire (non, la méditation c'est accueillir, donner le contrôle aux sensations corporelles, à la *proprioception*)

Pour résumer et vite comprendre

L'essence de la pleine conscience est d'être vraiment présent, attentif, à ce que nous vivons. C'est l'intention d'être relié au mieux au moment présent, le seul qui nous appartienne vraiment. Nous passons une grande partie de notre vie dans notre tête, dans le passé, dans le futur, à cent lieues de l'instant qui est là et à côté duquel nous passons.

Notre mental qui crée en permanence de la pensée, des émotions, nous soumet trop souvent à sa tyrannie qui nous entraîne dans des spirales de réactions émotionnelles. C'est une forme de pilotage automatique.

La méditation de pleine conscience nous apprend à modifier nos relations à nos pensées, à nos émotions. Elle nous apprend à observer ces pensées, ces émotions, à les noter, les ressentir, sans s'y engager et sans chercher à les maîtriser. Elle nous apprend à redevenir libre. À être plus lucide, sur soi, sur le monde. Plus connecté. Plus vivant !

La méditation de pleine conscience :

- permet de réduire le stress, l'anxiété, les sensations de malaise chronique, les états dépressifs ;
- apporte un espace de calme intérieur et de sérénité ;
- augmente les sensations de bien-être et de plaisir de vivre ;
- favorise les capacités d'attention et la concentration ;
- mobilise les ressources intellectuelles ;
- stimule la créativité ;
- participe au processus de guérison de nombreuses maladies, en particulier en stimulant le système immunitaire et en modifiant les échanges neurobiologiques ;
- améliore la qualité des liens aux autres ;
- renforce l'image de soi et la confiance en soi.

La pleine conscience s'apprend au cours de programmes d'entraînement puis se pratique seul, à son rythme.

Lorsque l'on a été initié à la pleine conscience on peut l'intégrer dans chaque acte de la vie quotidienne : manger, marcher, attendre un bus..., seul ou avec les autres, à la maison ou au travail. Cela devient un mode d'être. Être pleinement conscient de sa vie et de ce qui se produit en soi, autour de soi, à cet instant, juste là, maintenant.

La pleine conscience est accessible à tous, à tous les moments de vie, pour les petits et pour les grands.

Chapitre 3 : méditation pour les enfants

Garder son âme d'enfant, c'est s'émerveiller, avoir une capacité à aimer (soi et les autres).

L'auteur fait le parallèle avec le Petit Prince.

Les fonctions cognitives pour penser sur la pensée (la métacognition) apparaissent entre 6 et 8 ans (âge de raison). Il y a 2 chemins de langage intérieur possibles :

- La confiance et Le jugement négatif

Pour s'ancrer dans le présent (partager et coopérer) il faut Respecter (soi et les autres), Nourrir, Transférer et Cultiver. Passer de la « course au Bonheur » à « l'entraînement aux bonheurs ».

L'auteur fait un point sur la société actuelle (le zapping « zapper n'est pas jouer », l'hyperconnexion). L'auteur fait ensuite référence à une étude de **Mihaly Csikszentmihalyi** qui a démontré que plus je suis concentré, mieux je me porte.

Les piliers de la méditation de pleine conscience :

- La curiosité (ouverture à la vie)
- La patience (liée à la tolérance)
- Goûter le calme
- Inscrire le plaisir du ressenti
- Sentir la force en soi
- Etre attentif et concentré
- Transmettre des valeurs fondamentales (valeurs = vertus en philosophie), les valeurs étant le socle de l'édifice du Soi.

Bienveillance / compassion / acceptation / Non jugement / gratitude.

Prévenir plutôt que guérir : les pensées influent sur « l'humeur » (lien corps-esprit).

Ce qu'on vit est plus fort que ce qu'on dit.

Comment retrouver le calme ? Avoir conscience du souffle.

A quoi ça sert ? Pour agir intelligemment, réfléchir vraiment et se sentir mieux.

Quelques exercices pour prendre conscience de son corps et de ses perceptions :

- Le derviche tourneur (mouvement, et pause)
- Le « stop-feel-go »

Pour être bien dans sa peau :

- 1, 2, 3, 4, 5 : tous les sens dans tous les sens (faire des pauses sensorielles)
- Ecouter (le silence et les bruits du monde)
- Ralentir (parce que c'est toucher la présence) : le pas (marcher en conscience), le repas (manger en conscience, quelques bouchées. Cf. le grain de raisin).

-

Tout cela pour apprendre une nouvelle façon d'être avec la vie (vivre les sens ouverts).

Penser à nourrir le positif : les réserves de vie et le trésor personnel (cf. « sagesse du monde » histoire des deux loups intérieurs qui se battent... celui qui gagne est celui que l'on nourrit le plus).

- Travailler le mécanisme d'acceptation.
- Cultiver l'ouverture d'esprit (aller vers la flexibilité mentale : cognitive et émotionnelle). Cf. le « chamboule-tout » : changer ses habitudes.
- Savoir que l'optimisme est toujours une solution.
- Développer son intuition (faire attention, prendre en compte toutes les interactions de son environnement). C'est s'appuyer sur ses perceptions sensorielles et savoir que le mental analyse (pour comprendre, réfléchir, associer, mémoriser, intégrer). Exercice : le « body-scan » (porter attention sur chaque partie du corps, ex de la petite fourmi avec les enfants).

Mille et une richesses :

- Etre solidement relié
- Se toucher (le seul sens réciproque)
- Sourire
- Contagion du bonheur
- Repérer ce qui nous fait du bien
- Le pouvoir des rituels

L'auteur fait aussi référence à **Antonio Damasio**, concernant le « grand manège des émotions ». Il nous faut apprendre à les reconnaître, connaître les fonctions des émotions primaires et savoir que les réactions sont un guide pour nous.

Concernant les compétences émotionnelles : reconnaître ses émotions, les accepter et les accueillir, penser à l'exercice de la météo intérieure (p136).

- 1) Repérage
- 2) Centration et perceptions
- 3) Conscience (respiration et mouvements)
- 4) Observation
- 5) Stabilisation de l'attention sur les sensations du corps (pas sur les pensées)
- 6) Changement
- 7) Partage

Chapitre 4 : quand la méditation devient une indication (cf. alliée thérapeutique puissante).

Petits exercices, quand le stress gagne :

- Fermer les yeux, se poser, laisser retomber l'agitation, respirer, être là, ensemble, prendre en compte sa posture (les points de contact de son corps), tourner l'attention vers l'intérieur, poser les mains sur le bureau, écouter les sensations, serrer les poings (sentir la tension), relâcher et resserrer 2 ou 3 fois, se centrer, se concentrer, se calmer, respirer, ouvrir les yeux.

Ce qui s'apprend tôt s'inscrit durablement...

Méditation : de la gestion du problème passager au trouble pathologique, une aide pour gérer le stress et l'anxiété.

Définition du stress : que se passe-t-il dans notre corps ? Considérer à la fois l'état, les facteurs et les conséquences.

« Le stress est un ensemble de réactions physiologiques, comportementales et psychologiques qui permettent à un individu de s'adapter aux exigences d'un environnement auquel il ne peut se soustraire ».

Stress+ : il aiguise notre intelligence et nos compétences

Stress- : il épuise et rend malade.

Fonctionnement : la peur (déclenchement et moteur)

- 1) Perception d'un danger (réel ou imaginaire) : alerte. Temps de sidération suivi d'une action (stratégie)
- 2) Sécrétion d'hormones (par le système sympathique)
- 3) Fuite et évitement / attaque et confrontation

Il s'agit d'une double évaluation (cognitive et émotionnelle).

Cause (ce qui me stresse) et conséquences (je suis stressé) psychologiques et physiologiques (cf. pathologies somatiques, ex. le burn out). Problème essentiel du stress : la durée (adaptation de l'organisme : mise en place d'une résistance au stress, pour vivre avec, qui engendre des problèmes de santé).

Stress :

- Anxiété (peur, réussite, déceptions,...)
- Rend malade (maux de ventre, migraines)
- Troubles du sommeil
- Etat dépressif / dépression
- Troubles de l'alimentation
- Diminution des fonctions intellectuelles (concentration, analyse, mémorisation) qui engendre des difficultés d'apprentissage

Quand on se retrouve dans des « impasses de pensée » il faut en sortir (la flexibilité cognitive et la confiance en soi sont essentielles, la méditation : faire pause, pour repartir, aide considérablement).

Ecole et stress : préoccupation majeure (enjeu de tous les fantasmes, place de toutes les inquiétudes, phobie scolaire).

Peurs : ne pas y arriver, le regard des autres, rejet, se sentir loin de chez soi, enjeux et exigences, sa propre vulnérabilité parmi les autres, anxiété de performance.

Quand le stress « prend la tête » la mémoire de travail est inopérante.

Méditation : 2 boucliers antistress (confiance et estime de soi).

- retrouver du plein (en opposition au vide de soi)
- calme apaisant
- espace de sécurité

cf. remède express (p156)

S'accepter tel que l'on est : pour une confiance en soi stable et sereine. Se libérer de l'égo.

Cf. « la rose est sans pourquoi » : elle fleurit parce qu'elle fleurit, sans se soucier d'elle-même et d'être regardée.

Méditation et concentration. L'attention est essentielle, pour tout (travailler, s'engager, avancer dans la vie). Cf. TDAH : étude : 12' par jour pendant 2 mois entraîne une activation accrue de la zone de l'attention dans le cerveau à l'IRMf. L'enjeu : rester en éveil et faire attention aux distracteurs (internes et externes).

Il faut « muscler » son attention (entraînement). L'attention est en lien avec la préoccupation et l'agitation (agité, pcq préoccupé : mouvement perpétuel : faire pause).

Cf. « concentration mode d'emploi » p168

La question de la motivation est liée à l'envie (en-vie) et au plaisir. La réussite est la seule clé de la motivation.

Mindfulness : cerveau totalement attentif / mettre de l'espace entre deux pensées.

Se créer des « pense-bête » pour se souvenir d'être présent. Se relier à soi plusieurs fois par jour (où suis-je ? qu'est-ce que je ressens ? que suis-je en train de penser -faire -percevoir ?). Penser à faire des pause-cerveau (il surchauffe après 50' de concentration). Cf. **Sénèque** « autorisons notre corps et notre esprit à se détendre. Une fois reposés ils gagneront en qualité et vivacité ».

Le blues : méditer pour ne pas déprimer.

Les alertes de la dépression chez les enfants :

- difficultés scolaires
- jeux vidéo intensifs (l'addiction est une conséquence de l'anxiété, pas une cause)
- « vague à l'âme » adolescent

La méditation pour diminuer le stress et la dépression à l'adolescence (se protéger par la pleine conscience). Lutter contre la fatigue physique et psychique (cf verre d'eau boueuse : laisser la boue se déposer : retour au calme).

Première leçon de méditation : « apprendre à surfer » (ne pas lutter contre les pensées et les émotions, les observer).

Cf. les TCC (thérapies cognitives comportementales) : le lien est établi entre les pensées dysfonctionnelles (discours déformé) et nos émotions négatives. La pleine conscience c'est

se poser (entre ces pensées et ces émotions). C'est observer. C'est ouvrir un espace intérieur. Les MBCT entraînent une diminution des dépressions, une limitation des rechutes et une diminution des apparitions.

Pour aider l'enfant : enrichir ses compétences émotionnelles / reconnaître ses émotions.

Apprentissage : « connais-toi toi-même » : savoir comment on apprend est la clé de tout apprentissage réussi. Dichotomie : je sais / je ne sais pas. Aller plus loin : je sais, mais comment je le sais ? / je ne sais pas, comment je pourrais savoir ?

- 1) Apprendre à se centrer sur ses processus internes (visibilité sur soi)
- 2) Avoir une bonne image de soi

Un point sur les troubles dys : ce sont des dysfonctionnements cognitifs : il y a beaucoup d'efforts / une souffrance / un épuisement chez les enfants dys : à prendre en compte !

Cerveau : « la fabrique des pensées » : pensées en cascade / associations d'idées / avalanche d'émotions. Fonctionnement :

- 1) Pensée automatique
- 2) Emotion associée
- 3) Déclenchement d'un comportement (qui se retrouve associé à la pensée automatique et à l'émotion associée, et qui se répètera). Ex montée de stress lors d'un devoir de math.

D'où l'importance de la confiance en soi (foi en soi) : la pleine conscience c'est changer de perspective et se relier à soi.

L'auteur nous donne des exemples (cas cliniques d'enfants et d'ados). Ex aussi des compétences physiques des astronautes (saut en hauteur) : notre mental nous fixe des limites liées à nos expériences antérieures.

Un point sur les EIP (ou HP) : fonctionnement : pensée arborescente (à l'école on valorise la pensée séquentielle et analytique) et plus grande amplitude émotionnelle.

Méditation de Pleine Conscience (MPC) pour apaiser les turbulences du mental et les torrents émotionnels. Passer par le corps (parce que le corps ne ment jamais, contrairement au mental).

Un défi pour les parents : accepter les difficultés de son enfant. « J'accepte donc je vis ».

Compassion : accepter ce qui est, accepter qui on est, avoir de la bienveillance envers soi-même.

Chapitre 5 : Méditation à l'école ?

Nouveauté : contre immobilisme.

Transmettre un nouvel art de vivre (différent de la compétition).

L'apprentissage coopératif est plus efficace que l'apprentissage compétitif.

La question de l'égalité est un leurre (un fondement essentiel de la société, mais impossible).

Il faut tendre vers l'équité.

On peut changer l'école en changeant les hommes.

On peut changer de posture. La cohérence entre le dire et l'être rassure.

Etre avec soi et être avec ses élèves :

- 1) Réfléchir sur soi pour faire réfléchir ses élèves
- 2) Développer une qualité de présence à soi (dans la bienveillance)
- 3) Enrichir sa qualité d'être pour repérer celle des élèves.

La méditation est une pratique partagée (pas d'échec ni de réussite) Ce n'est pas un enseignement. Ensemble.

A l'école :

- On trouve des expérimentations
- Cf. **Eline Snel** aux Pays Bas (calme et attentif comme une grenouille)
- On cherche à faire un investissement sur le long terme

Deux paliers :

- Des exercices proposés par l'enseignant
- Un programme de Pleine Conscience (en groupe classe, avec intervenant extérieur).

Méditation dans le quotidien de l'école : se poser dans sa « maison du cœur » (respiration, soulèvement du ventre ou de la poitrine. Se sentir en sécurité, tranquille dans sa bulle. Des exercices simples (la méditation est une pratique partagée, une expérience, pas une matière enseignée).

- 1) Entrer en classe au ralenti
- 2) S'asseoir en décomposant et sentir les points de contact avec la chaise
- 3) Poser les mains sur le bureau (serrer, relâcher, observer et ressentir)
- 4) Respirer (ressentir et observer) : le souffle éloigne (chimiquement) le stress (donner des images pour suivre le souffle)
- 5) Prendre conscience de la magie de voir
- 6) Pratiquer des mouvements conscients : (soit avec le groupe classe, soit seulement l'élève interrogé au tableau)
- 7) Exercices collectifs
 - V1 enracinement dans sa bulle (toucher les parois invisibles)
 - V2 l'algue (mouvements dans l'eau)

L'auteur fait un point rapide sur les apports des neurosciences (les neurones miroir) en lien avec la méditation (voir les autres faire active les neurones et permet d'apprendre).

Le silence : pour se régénérer / pour améliorer les apprentissages

Force / écouter le silence / percevoir les bruits comme des sons / percevoir le silence entre chaque son, chaque bruit.

Quel type de programme de MPC à l'école ?

Rituels / règles / cadre explicite : pour créer un espace de sécurité

[Silence / une pratique d'ouverture / un thème spécifique (les émotions, le stress, les pensées, les automatismes de fonctionnement, le ressenti, la force du mental,...) / des exercices sur ce thème / une pratique de clôture]

Les notions essentielles :

- Le respect
- La générosité
- La bienveillance
- La gratitude

Les exercices :

- Ressentir la compassion (exercice du regard, par 2)
- La valeur du respect (par 2 : écoute active)
- Expérience de la gratitude (le panier aux mercis)
- Pratiquer la bienveillance, bene volens (vouloir du bien) : le cadeau magique (dire du bien, le murmurer à l'oreille)

- S'entraîner à être altruiste (cf. **Matthieu Ricard** « plaidoyer pour l'altruisme ») : générosité et partage
- Apprécier le silence (avec un sablier) : par exemple avant chaque début de cours faire 1' de silence (retrouver son calme intérieur et son énergie)
- Exercice de voyage intérieur : 3' de pause (voyage au centre de soi-même : tout ressentir : corps / émotions / pensées).

Ressentir ensemble : force du groupe.

Exemple : « les ateliers du bonheur » (expérience de PC en 6^{ème})

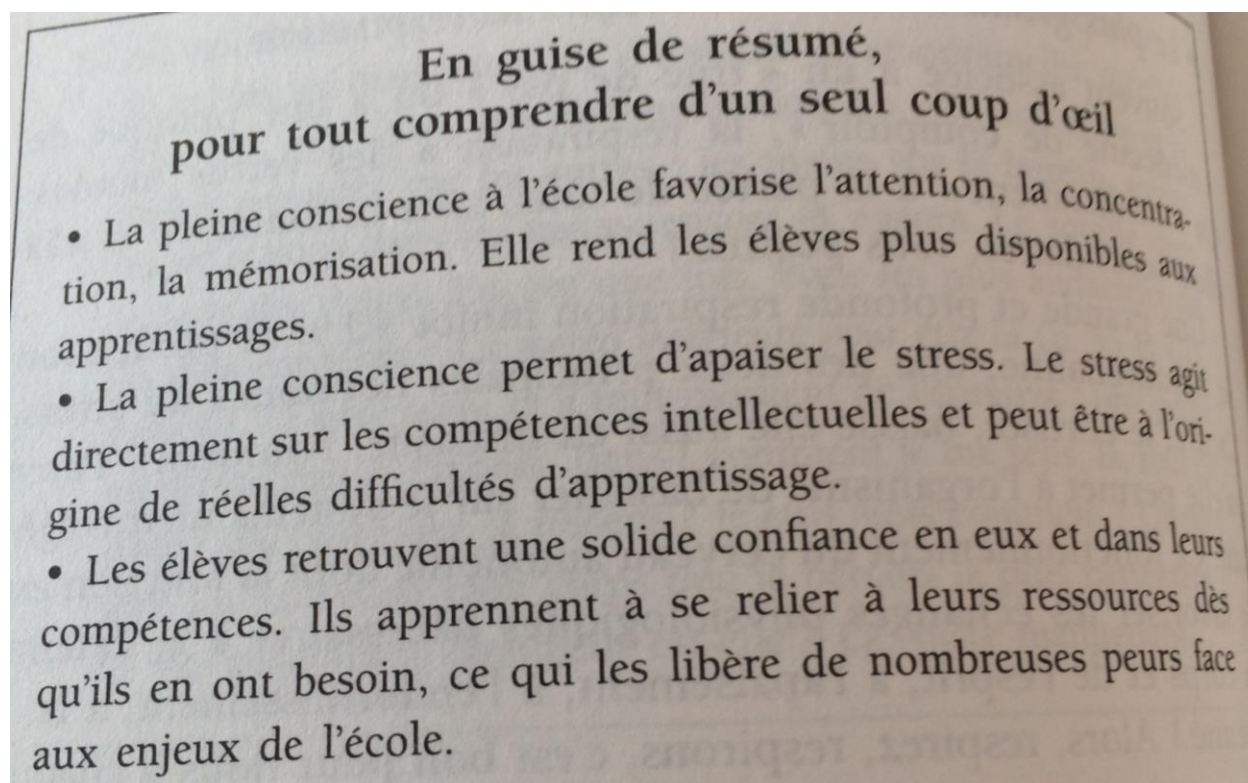
La MPC est avant tout un système de valeurs (pb à l'école : la compétition, les compétences-exigence, pression, stress).

Par exemple : revisiter la « leçon de morale » Jules Ferry (réfléchir à des dilemmes moraux, ritualiser l'apprentissage d'un poème, d'une maxime : apprentissage par répétition).

L'apprentissage se fait à partir de la curiosité. L'enseignant doit être un guide, une personne-ressource, un passeur.

Pour le BAC : MPC alliée puissante (intégration des contenus, motivation, confiance en soi).

Exercices de visualisation (respiration = antidote au stress).



Fin du livre :

Présentation du programme pour enfants et du programme pour ados.

12 fiches ressources.

1 CD

- Les enfants et les adolescents peuvent découvrir leur capacité innée à entrer dans un profond état de concentration qui leur permet d'être totalement engagés dans ce qu'ils sont en train de faire. Et y trouver du plaisir.
- Être attentif à ce que l'on ressent à l'intérieur de soi, base de la pleine conscience, donne accès à la connaissance de ses processus internes, nécessaire aux apprentissages.
- Le silence devient une valeur refuge, et non plus une consigne scolaire qu'ils cherchent à déjouer. Le silence, le calme, la sérénité s'invitent dans leur univers saturé de surstimulations. Le silence, la force du silence qu'ils ont appris à rencontrer, s'ancre comme un trésor dans lequel ils iront souvent puiser.
- La pleine conscience introduit des pauses dans leur agitation interne et externe constante. Elle les calme, leur redonne un espace pour penser, pour rêver, pour retrouver leur curiosité naturelle et leur envie d'apprendre.
- Les fondements de la pleine conscience s'appuient sur des valeurs de vie que les enfants ont parfois perdues de vue : la bienveillance, prendre soin de soi et des autres, la gratitude, savoir dire de vrais mercis et pouvoir en recevoir, l'altruisme, sortir de l'égo pour percevoir la chaleur et le plaisir du lien aux autres, le non-jugement, comprendre combien ces automatismes de notre mental qui donnent un avis sur tout, tout le temps, nous empêchent de voir la réalité de la vie, telle qu'elle est vraiment, la compassion aussi, cette qualité de cœur qui nous engage dans l'envie que chacun se sente bien et heureux, la générosité, qui invite au partage, à la collaboration... Ouvrir son cœur autrement.
- Les partages, les échanges, qui font intrinsèquement partie de la pratique de la pleine conscience déclenchent ou consolident la dynamique du groupe classe et le plaisir de vivre ensemble.
- « Faire avec » l'enseignant modifie profondément les relations et l'estime réciproque.
- Les enseignants peuvent directement proposer des pratiques simples dans leur classe.

- Les exercices se font sur les chaises ou assis par terre, selon l'âge et le choix de l'enseignant.
- Il est important que l'enseignant ait lui-même une pratique personnelle de pleine conscience. Il ne s'agit pas d'enseigner la pleine conscience mais de la partager. C'est une expérience ensemble.
- Des programmes ou des ateliers peuvent être introduits en classe de façon plus formelle par des praticiens ou des formateurs en pleine conscience. Auprès des enseignants, auprès des élèves, en petits ou grands groupes. Toutes les combinaisons sont possibles. Un atelier est généralement ponctuel : une journée, ou une demi-journée. Un programme se conduit sur plusieurs semaines : entre six et huit semaines selon l'âge et/ou les possibilités (voir cahier pratique p. 273).
- Les enseignants peuvent bénéficier de formations spécifiques afin de devenir eux-mêmes les passeurs auprès de leurs élèves.

Chapitre 6 : la méditation pour les enfants et adolescents, en pratique. MPC :

- privilégié pour le développement (enfants et ados)
- apporte un mieux-être
- permet une meilleure attention (apprentissage, concentration, calme)

Plusieurs formes de méditation, un même objectif : l'attention, la présence, la conscience.

- Pratiques formelles (exercices guidés, pauses méditatives)
- Pratique informelle (être en conscience)

Cf. P243 la méditation universelle

- 1) se poser (posture au choix)
- 2) fermer les yeux (ramener l'attention à l'intérieur de soi)
- 3) installer l'intention de se relier à l'instant présent
- 4) ressentir et observer ce qui se passe en soi
- 5) stabiliser son attention sur le souffle
- 6) rester en éveil et en conscience de tout ce qui est là, en soi, autour de soi

Présentation des programmes de Mindful UP pour les enfants et les ados (cf. résultats de la recherche : MPC améliore le calme et les capacités de concentration). Un programme de MPC n'est pas une « relaxation aménagée », une « thérapie émotionnelle ».

3 axes : habiter son corps / optimiser l'attention / ouvrir son cœur (parler en fin de séance)

Le programme : pratique partagée (pas instruite). La transmission est avant tout l'identification à une façon d'être. La PC est une nouvelle façon d'être pas une nouvelle activité.

- A partir de 7ans (penser sur ses pensées) programme pour enfants / à partir de 12-13 ans programme pour ados
- 6 séances d'1h15 pour les enfants / 8 séances d'1h30 à 2h pour les ados
- Des groupes de 8
- La conjugaison : le présent (pas d'impératif, des invitations : « nous allons »). Le temps du verbe modifie le vécu du groupe
- Un point sur la place et le rôle des parents

Le partage rassure, encourage et dynamise. Pour ramener aux sensations du corps. Il permet d'enrichir et d'élargir les expériences. Les difficultés : gérer les débordements (cf. phrases clés pour revenir aux sensations, se recentrer sur soi).

Apprendre à différencier les sensations corporelles, les émotions et les pensées.

Commencer le programme de Mindful UP :

- La posture
- Les rituels : ils créent un cadre de sécurité, ils ancrent et automatisent les pratiques : la clochette (pour ouvrir et fermer la séance), la météo intérieure

Aménagement (espace, temps, matériel)	Définir les règles
<ul style="list-style-type: none">• L'espace de calme• La boîte à soucis• Une clochette• Un tableau• La réglette d'humeur (pour la météo intérieure)• Un carnet de méditation	<ul style="list-style-type: none">• La bienveillance (vis-à-vis de soi et des autres)• Le respect de la parole• Le silence est d'or• Le galet à parole• L'espace de calme

- La première séance
- Le pourquoi et le comment
- Un temps pour se connaître et partager
- Installation et choix d'une place
- « pourquoi es-tu là ? »