

Manuel d'exercices d'attention et méditation à l'école

A destination des enseignants ayant suivi une formation condensée
« Pédagogie de l'attention bienveillante, basée sur les outils de la pleine conscience »

Formatrice : Emmanuelle Charenton
MBSR Aquitaine

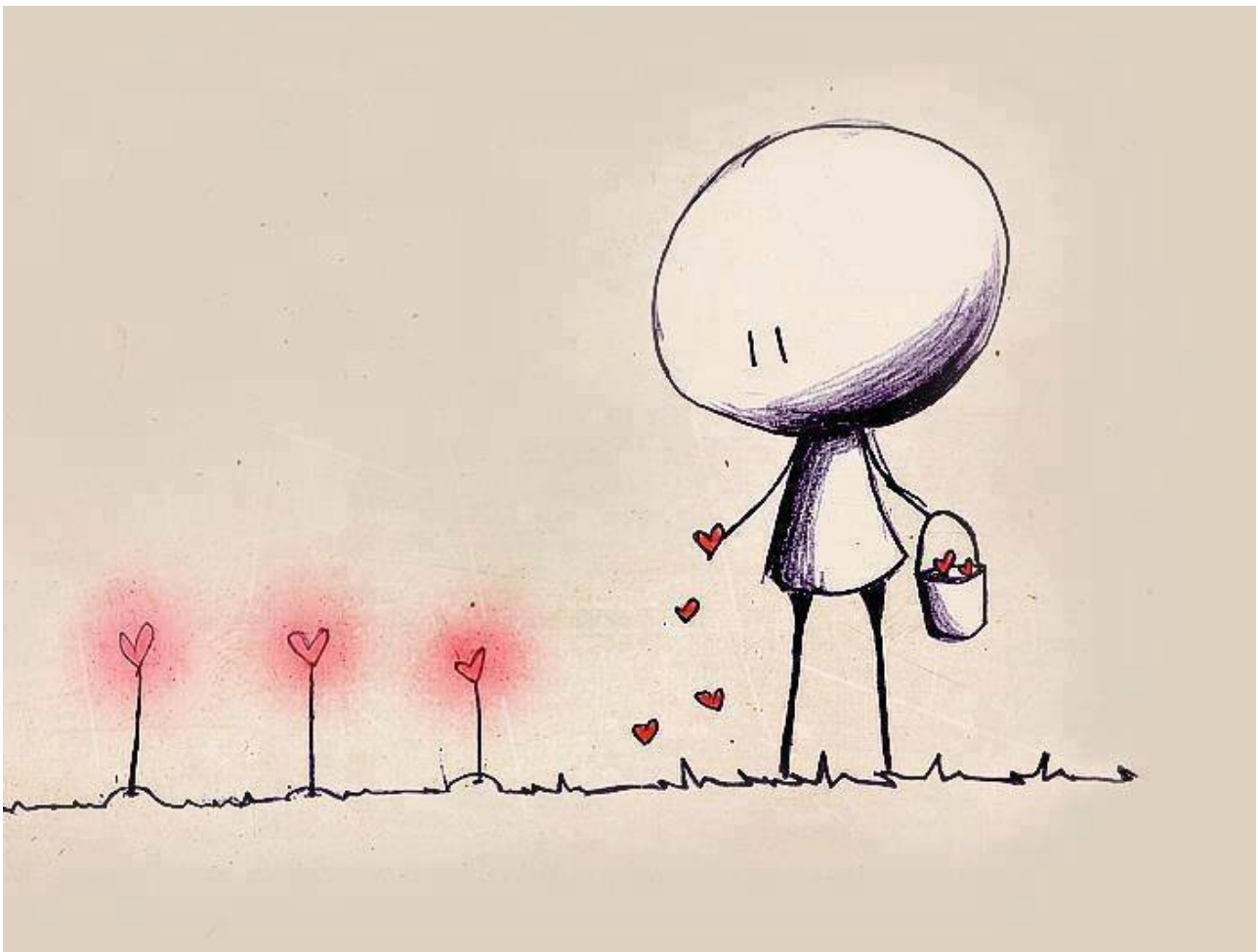
La pleine conscience en classe avec les élèves de 6ème

Collège Aliénor d'Aquitaine
33 770 SALLES
Septembre, octobre, novembre 2018



Pédagogie de l'attention bienveillante

Manuel d'exercices en classe



Pourquoi pratiquer la pleine conscience avec les enfants ?

Dans un monde où tout va vite, où les sollicitations sont nombreuses, cette génération « tout en 1 clic » est sujette aussi au stress et aux tensions qui font partie de leur quotidien. Le cerveau est souvent saturé d'informations, et les troubles d'attention font de plus en plus surface. Souvent notre corps est là, mais la tête est ailleurs... Comment aider ces jeunes à retrouver calme et concentration ? Et prendre le temps de respirer dans ce rythme effréné ...

Les outils de la pleine conscience leur apprennent à être pleinement présent de façon consciente, à comprendre ce qui se passe en eux et autour d'eux, en adoptant une attitude ouverte et bienveillante.

La Pédagogie de l'attention bienveillante basée sur la pleine conscience permet grâce à quelques outils simples et accessibles de cultiver la **détente et l'attention** qui vont de paire. L'aspect de **bienveillance** est un soutien à cet apprentissage, tout autant dans le regard qu'on porte sur soi-même qu'envers les autres.

Les jeunes apprennent ainsi à identifier ce qui se passe en eux, à générer de l'espace, à accueillir et exprimer leurs ressentis. L'entraînement cultivé est celui du **savoir-être** au quotidien.

Être attentif ça s'apprend ! Plusieurs supports d'attention sont proposés pour cela.

Le corps et la respiration sont les fondamentaux. Les sensations, les émotions, les pensées, l'écoute, la confiance et la gratitude sont aussi utilisés pour apprendre à être plus présent.

Il s'agit en fait de renouer avec nos qualités naturelles d'attention, qui ont juste besoin d'être cultivées.

Les **bénéfices** de cet entraînement seront tout aussi utiles pour les élèves, que pour les enseignants !

La posture et le soutien de l'enseignant

L'attitude intérieure et extérieure de l'enseignant au cours de cet apprentissage est un élément important. Plus l'enseignant est lui-même entraîné à être présent, plus il est facile de partager cela avec les enfants.

Un **regard curieux, accueillant et non jugeant** permettra aux **qualités de chaque enfant** d'être révélées.

L'objectif est **d'accompagner** les enfants dans cet apprentissage au savoir-être, en appuyant sur le « bouton pause » pour respirer et prendre le temps d'observer ce qui se passe en soi et autour de soi. Il s'agit de **découvrir ensemble** « comme un marsien », avec un regard sans a priori et sans attentes sur ce qui « devrait être ».

La place de **l'écoute** est fondamentale dans l'apprentissage de la pleine conscience. Une écoute double, c'est à dire à la fois ouvert aux ressentis des enfants que l'on va explorer ensemble, et attentif aussi à nos attentes et habitudes réactionnelles de façon à ne pas nous laisser emporter par elles, et laisser sa chance à l'expérience qui prend place.

Comment faire les exercices en classe → Petits moments de grande attention !

- **Les exercices**

Ce livret contient des exercices d'entraînement variant de 5 à 10 minutes.

Plusieurs exercices sont proposés pour chaque semaine, en fonction de thèmes abordés. Il est nécessaire que les élèves puissent faire au moins un exercice **quotidiennement**. Vous pouvez varier les exercices en fonction des jours et des situations. Plus un exercice est proposé, plus les élèves s'y familiarisent !

Il est important que **l'enseignant** fasse les exercices avec ses élèves. C'est un moment de partage. Par ailleurs, c'est aussi l'opportunité d'un temps de pause pour l'enseignant.

- **Quand faire les exercices ?**

Il est préférable de les faire au début de la séance. **Les quelques minutes de pause consacrées à cela seront des minutes de concentration gagnées pour la suite du cours !**

Quand les enfants sont plus entraînés, certains exercices peuvent être proposés comme une piqûre de rappel avant une évaluation, ou comme temps de transition entre 2 leçons.

- **Utilisation des audios**

Certains exercices sont à guider vous-mêmes sur base du texte encadré, d'autres sont proposés avec les audios des CD. Dans ce cas, le n° des pistes du CD et du livre concerné sont indiqués.

Il est utile d'avoir **pré-enregistré les audios** sur votre ordinateur, de manière à les avoir à portée de main. Selon les situations, vous pouvez parfois choisir de guider les exercices vous-mêmes, ou d'utiliser le CD.

Chaque semaine, vous avez **au choix 2 à 4 types d'exercices**. Certains permettent de se recentrer autour du souffle ou du thème de la semaine, d'autres utilisent le corps et quelques mouvements pour ramener l'attention.

Les exercices d'entraînement pour la semaine sont proposés par **ordre chronologique**.

Vous pouvez varier les exercices dans la semaine concernée. Si vous avez peu d'opportunité d'entraînement avec les élèves, utilisez de préférence de premier exercice de la semaine en question.

- **Utilisation des petites cymbales, le son de la clochette comme un rappel**

Pour commencer et terminer les exercices, vous pouvez utiliser un instrument de musique, tel que des petites cymbales ou le son d'un bol de méditation. Les enfants apprécient leur son. Ils sont comme un rappel à revenir dans l'instant présent, et marquent les temps d'introduction et de fin des exercices.

- **Un temps pour explorer à la fin**

A la fin des exercices, un temps de discussion est proposé avec des **questions-type** pour inviter les élèves à **explorer et verbaliser leurs ressentis**. Deux-trois réponses peuvent suffire. Cet espace d'échange favorise aussi l'écoute, l'attention et la bienveillance des enfants entre eux.

Bilan entre chaque séance

Les enseignants sont invités à **noter leurs remarques et questions**. Un temps de bilan avec la formatrice aura lieu chaque semaine pour faire le point et préparer la semaine suivante.

Des temps de supervision prendront également place après le cycle pour vous accompagner.

Soyez attentifs à vos attentes !

Les exercices proposés permettent de faire découvrir aux élèves les outils de la pleine conscience. Ils apprendront à être plus présents et attentifs, et comment se détendre. Car **plus on est détendu, plus ils est facile de se concentrer et de mémoriser !** La méditation offre un espace disponible dans un mental agité...

Certainement ils en découvriront les bienfaits par eux-mêmes au cours des semaines.

Faites-le de façon curieuse et détendue avec eux.

Explorez cette méthode sans en attendre de résultats...

C'est la meilleure façon de la partager avec eux !

ETAPE 1 : Bouton pause → prendre le temps d'être là

Vous pouvez alterner les différents exercices d'entraînement proposés, durant 1 à 3 semaines. Si possible, tous les jours, ou chaque fois que vous avez cours avec vos élèves. Certains exercices sont à guider vous-mêmes, d'autres sont proposés avec les audios des CD.

- Exercice 1 : **Exercice de base « Le bouton pause »**

Objectif : Prendre le temps de s'arrêter et donner de l'espace. Identifier ce qui se passe en soi. Apprendre à ne pas réagir aussitôt que l'on pense, ressent ou qu'on souhaiterait agir.

2 options :

- Audios au choix : « Calme et attentif grenouille » **CD piste 5** / livre « Respirez » **CD piste 1 adulte** / livre « Comment ne pas finir comme tes parents » **piste 1** / livre « tout est là, juste là » **piste 8**
- Vous pouvez aussi le guider vous-mêmes (voir texte ci-dessous).

Introduire : nous allons faire un temps de pause ensemble pour démarrer. Assieds-toi tranquillement sur ta chaise, avec toute ton attention auprès de toi. Tu peux mettre tes mains sur tes genoux, ou sur la table. Ton dos est redressé. Et tu peux fermer les yeux si tu le souhaites. Clochette

Parfois tu as besoin de faire une pause et d'avoir quelques minutes pour toi. Peut-être as-tu des choses plein la tête... Tu vas faire attention à ta respiration quelques instants, et observer ce qui se passe à l'intérieur de toi. Après, tu pourras reprendre ce que tu étais en train de faire, et tu seras de nouveau en forme. Pour l'instant arrêtes tout. Tu t'arrêtes de devoir faire quelque chose, tu t'arrêtes d'être obligé de faire des choses. Tu freines... et tu prends un moment pour sentir **comment tu vas...** maintenant. Comment ça se passe à l'intérieur ? ... Est-ce que tu te sens bien ? Pas bien ? Ne changes rien à ce que tu ressens ! Observes simplement ce qui se passe en toi, maintenant. Un moment d'attention agréable. Et ne te demandes pas si ce que tu ressens est bien ou pas. Il s'agit simplement de sentir comment tu vas ! Tu y fais gentille attention pendant quelques instants... (*Pause*) Alors tu vas avec une attention douce vers ta **respiration** pour voir comment ça se passe pour elle. Qu'est-ce que tu observes quand tu laisses ta respiration faire ce qu'elle doit faire, sans la diriger ?... Peut-être remarques-tu qu'elle est profonde et détendue. Ou bien qu'elle est un peu courte et inquiète ? Qu'est-ce que tu remarques du mouvement de ta respiration en ce moment ?... Tu suis le rythme et la profondeur de ta respiration sans chercher à le modifier .. (*Pause*). Et quand tu as bien observé cela, tu peux commencer la dernière partie de cette courte pause. Tu fais maintenant attention à tous les **endroits de ton corps** où tu peux sentir quelque chose. Des endroits qui font mal peut-être...des endroits de calme, des endroits de détente, des endroits de tension...Tous ces endroits sont OK ! (*Pause*). Et ensuite, ensuite tu **t'étires**, avec plaisir, et tu retournes à tes activités. En appuyant sur le bouton pause, tu te donnes un moment pour bien respirer. Et quand tu as fait une pause avec ta respiration, tu peux repartir. Un peu comme si tu avais pris un peu d'essence ! Faire régulièrement des pauses avant que le réservoir d'essence ne soit complètement vide...

Quand tu entendas la clochette, tu pourras ouvrir les yeux. Clochette

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion à la fin de l'exercice :

- Comment vous sentez-vous ?
- Qui voudrais dire quelque chose sur ce qu'il a ressenti ou expérimenté pendant l'exercice ?
- Vous pouvez demander aux élèves où ils se situent sur le **baromètre** de fatigue en ce moment

- Exercice 2 : **Écouter les bruits avec une attention ouverte**

Objectifs : Écouter de façon curieuse et ouverte, sans interpréter, juger ou vouloir les changer, ni se perdre dans ses pensées ou ses jugements. Juste entendre les sons perçus par nos oreilles.

Introduire : nous allons faire un exercice de pleine conscience et d'attention avec les sons. Assieds-toi tranquillement sur ta chaise, avec toute ton attention auprès de tes oreilles. Tu peux fermer les yeux.

Clochette

Quand tu écoutes vraiment, qu'est-ce que tu entends alors ? Tu peux fermer les yeux, tu pourras ainsi mieux entendre. Dirige à présent ton attention auprès de tes oreilles ... Qu'est-ce que tu entends en ce moment **dans la classe** ? Écoutes bien ... sans être obligé de réagir à ce qui se passe autour de toi, prends simplement conscience de tout ce que tu entends... Quels sont les bruits qui sont tout près de toi (compter jusqu'à 5)... Puis qu'est-ce que tes oreilles entendent **en dehors** de la salle (compter jusqu'à 10) ... Tu n'est pas obligé de réagir, ni de juger les sons que tu entends comme agréables ou non, tu es simplement attentif à tout ce que tu perçois dans tes oreilles.

Peut-être entends-tu aussi des bruits **plus lointains**, ou plus discrets... Écoutes bien (*compter jusqu'à 15*). Lors de cette exploration des sons, les bruits sont t'ils aigus ou graves ?.. Vont t' ils vite ou lentement ?... Sont t'ils toujours pareils ? ... Tu peux entendre tous les bruits, un peu comme si tes oreilles étaient une sorte de microphone. Plus ton attention est concentrée et plus tu entendras. Juste conscient des sons autour de toi, sans avoir besoin de les juger ou de les changer. Et peut-être même que tu peux entendre le doux mouvement de **ta respiration à l'intérieur** ? Prends le temps à présent de ressentir ta respiration ... (*compter jusqu'à 10*). Pour terminer tu écouteras attentivement le son de la clochette jusqu'à ce que tu ne l'entendes plus. Et à ce moment là, tu pourras ré-ouvrir les yeux. *Clochette*

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion à la fin de l'exercice

- Quels sont tous les sons que tu as entendus ?
- Qu'as-tu remarqué d'autre ?
- Est-ce que tu as écouté avec attention, ou est-ce que tu étais souvent perdu dans tes pensées ?
- **NOTE : Ce qui est important c'est de s'en rendre compte, on apprend ainsi beaucoup sur le fonctionnement de notre attention !**

• **Exercice 3 : exercice de mouvement « frais et dispo »**

Objectifs : Quitter la tête, sentir le corps / être disponible et redonner de l'énergie quand la fatigue est là.

Introduire : Mets-toi tranquillement debout derrière ta chaise, avec toute ton attention ..

Une fois que tu es prêts, dirige à présent le projecteur de ton attention vers tes **pieds**, qui sont au sol... Puis tu peux déplacer le projecteur de ton attention vers ton dos... Sens tout ton **dos**... qui se tient droit...

Ensuite, tu peux diriger ton attention vers tes **mains** ... Qu'est-ce que tes mains font en ce moment ... si tu ne changes rien ?

Et puis tu diriges à présent le projecteur de ton attention vers ta **tête** ... à quoi pense t'elle en ce moment ?

Et ensuite, une fois que tu as remarqué tout cela... tu formes avec tes **mains deux petits bols** avec lesquels **tu tapotes fermement ton corps**. Tu commences par les pieds, puis les jambes.. le buste.. le dos.... et tu continues lentement jusqu'aux épaules.

Après, tu tapotes tout **doucement ton visage**, avec deux doigts... Comme un massage !

Et quand la clochette sonne, tu arrêtes l'exercice. Et tu restes encore un instant debout, attentif à tout ce que tu peux **ressentir** à présent dans ton corps ? *Clochette*

Quel est **l'effet** produit par ces quelques mouvements ? Remarques-tu des sensations au niveau de la peau ?**Observe bien** ... Puis sens-tu tes pieds fermement posés au sol ? ... et tes épaules comment sont t'elles ? relâchées ou un peu tendues ... tes bras sont le long du corps.

Dès que tu entendas la clochette, tu pourras à nouveau t'asseoir tranquillement, avec toute ton attention. *Clochette*

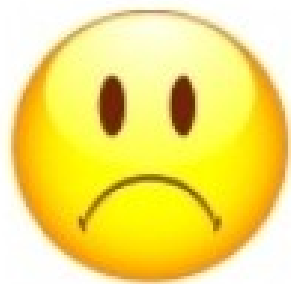
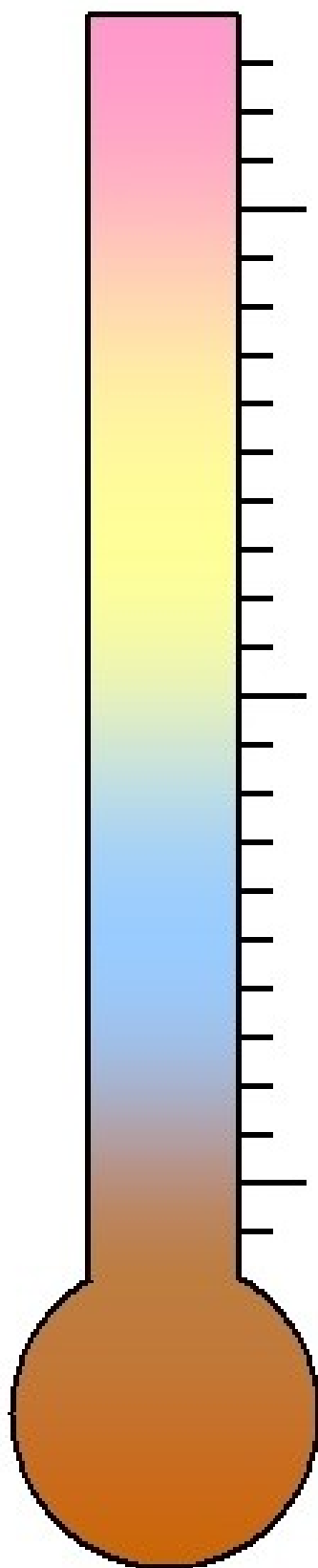
Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion à la fin : Comment vous sentez-vous ? Qui voudrait dire quelque chose concernant cet exercice ?

Baromètre de la fatigue



→ Comment te sens-tu en ce moment ?



Thermomètre
de l'humeur

→ Quelle est ton humeur en ce moment ?

ETAPE 2 : Affiner son attention → A l'écoute du corps

Vous pouvez alterner les différents exercices d'entraînement proposés, durant 1 à 3 semaines. Si possible, tous les jours, ou chaque fois que vous avez cours avec vos élèves. Certains exercices sont à guider vous-mêmes, d'autres sont proposés avec les audios des CD.

- Exercice 1 : **Contracter et détendre son corps**

Objectif : Écouter, explorer et ressentir ses sensations corporelles. Différencier tension et détente. Et apprendre à détendre complètement son corps.

2 options :

- Audio : livre Respirez « **Relax** » **CD piste 1** ados / livre « Calme et attentif grenouille » **CD piste 4**
- Vous pouvez aussi le guider vous-mêmes (voir texte ci-dessous).

Introduire: nous allons faire un exercice d'attention avec le corps, et apprendre à le détendre. Assieds-toi tranquillement sur ta chaise, avec toute ton attention auprès de toi. Tu peux fermer les yeux si tu veux.

Clochette

Une fois que tu es assis confortablement, tu peux à présent observer et ressentir les différents points de **contacts** de ton corps sur ta chaise... (*compter jusqu'à 5*). Tu peux aussi observer si ton corps est fatigué, calme, ou agité en ce moment.. (*Pause*).. Ou peut-être ne ressens-tu pas grand chose, et c'est bien aussi !

A présent, je vais te demander maintenant de fermer complètement tes **yeux**... de les serrer bien fort.. comme si tu avais du soleil dans les yeux. Ferme complètement les yeux et serre bien les mâchoires... les lèvres l'une contre l'autre... Et tu contractes tous les muscles de ton **visage**... et puis tu relâches toutes les tensions en **expirant, tu relâches tout**. Tes yeux se détendent, tes mâchoires se détendent, ta bouche, tes lèvres. Et tes joues se ramollissent complètement... Tout ton visage s'adoucit... Sens-le bien ...

Puis, quand ton visage est tout à fait détendu, tu serres à présent les **poings**... serres-les bien fort et aussi durs que possible.. Tu sens la tension dans tes mains, mais aussi dans tes **bras**.. Sens-la bien .. Tes muscles sont tendus et se durcissent.. Et peut-être remarques-tu que tu retiens ta respiration .. ? Si tu t'en rend compte, laisse à présent partir la tension qui se trouve dans tes bras.. **relâche** complètement les muscles de bras... des mains, des doigts .. et même ton petit doigt se détend.. doucement tu laisses partir les tensions...

Et quand tes bras et tes mains sont détendus, tu peux à présent diriger ton attention vers ton **ventre**. Maintenant, rentre bien ton ventre... jusqu'à ce qu'il soit plat et dur comme une planche... contractes-le bien... Et quand tu remarques que tu retiens ta respiration, tu laisses partir toute la tension qui est dans ton ventre... En **soupirant, tu détends ton ventre** et il devient tout mou... et même encore plus mou... Et quand ton ventre est détendu, peut-être tu peux remarquer plus facilement que tu respires... Sens-le bien .. Le doux mouvement de ta **respiration**, avec le ventre qui monte et redescend.. l'inspire et l'expire... le ventre se gonfle et se relâche, tranquillement... Et comment vont tes jambes à présent ? Pour contracter tes **jambes**, tu peux contracter les orteils, et serrer les genoux l'un contre l'autre ... Contractes bien les muscles de tes jambes et tes orteils, et sens la tension... Et puis, tu relâche la tension ... toutes les tensions s'écoulent... Tes jambes sont à nouveau molles et souples... tes genoux sont relâchés.. tes orteils détendus.. tous ton corps est détendu... Reste encore un peu auprès des sensations de ton corps **détendu**... puis observes à présent ta **respiration**, ta respiration qui met un léger mouvement dans ton **corps**... (*compter 5*) Ne bouge pas de suite, ce n'est pas encore le moment de faire quelque chose. Prend le temps d'apprécier ce moment de calme et de détente encore quelques instants... Quand tu entendas la clochette, tu pourras ouvrir les yeux et nous pourrons reprendre nos activités. *Clochette*

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion, à la fin :

- Comment vous sentez-vous ? Qu'avez-vous observé pendant cet exercice ?
- Que ressens-tu dans tes muscles quand tout se contracte ?
- Et comment est la respiration quand tu te contractes ?

- Exercices 2 : **Debout comme un arbre**

Objectif : Donne de la force et de la stabilité. Amène un ancrage à travers le corps et la respiration.

Intro : Mets-toi tranquillement debout derrière ta chaise, ou là où tu te trouves actuellement. Clochette.

Poses tes 2 **pieds** fermement au sol, de façon à les sentir bien ancrés au sol, comme les racines d'un arbre. Et sens tout le poids de ton corps qui se tient sur tes pieds, solide. Tu peux ouvrir tes épaules, tout en les maintenant relâchées. Et tes bras pendent le long du corps. Tu peux fermer les yeux ou presque, comme tu veux, et tu vois si tu arrives à tenir en équilibre. Pendant un moment, essayes de sentir comment tu te tiens debout...

Puis, sans bouger, tu dirige ton attention vers tes pieds... Et tu essayes de ressentir le contact de tes pieds au sol. Et tu imagines que comme un arbre, tu as des **racines** solides et profondes qui poussent dans le sol. De quoi ont-elles l'air ces racines ? Est-ce qu'elles vont tout droit dans le sol ou est-ce qu'elles s'étalent en profondeur ? Tu laisses faire les choses, et tu les regardes c'est tout... Et une fois tes racines bien ancrées au sol, tu diriges ton attention vers le **tronc** de l'arbre. Comment est-il ce tronc ? Gros et solide ? Fin et résistant ? Prends le temps de regarder les images qui viennent d'elles-mêmes et les sensations que tu ressens... Puis tu vas à la **cime** de l'arbre, au sommet de ta tête.

Et comment sont les **branches** ? Est-ce qu'il y en a beaucoup ou peu ? ...

Puis tu imagines que tes **bras** sont des branches de l'arbre, et tu les lèves doucement, comme pour t'étirer en inspirant... tranquillement... Puis les branches redescendent en expirant. Tout en gardant les racines bien ancrées, à nouveau tu inspires en relevant les bras ... et tu expires en les descendant...

Une dernière fois, tu inspires ... et tu expires en accompagnant le mouvement avec tes bras...

Puis tu restes un moment tranquille avec ta **respiration** jusqu'à ce que tu entendes la clochette (3 respi).

Clochette

Source : inspiré de « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion, à la fin :

- Comment vous sentez-vous ?
- Qu'avez-vous observé pendant cet exercice ?

- Exercices 3 : « **Bouton pause 1 / 2 / 3** »

Objectif : Prendre le temps de s'arrêter et donner de l'espace. Apprendre à ne pas réagir aussitôt que l'on pense, ressent ou souhaiterait agir. Identifier et s'entraîner aux étapes 1 / 2 / 3 du bouton pause.

Intro : Prends le temps de t'asseoir tranquillement pendant quelques instants. Nous allons faire une pause ensemble. Tu es assis de façon détendue, le dos droit. Tes mains sont posées soit sur tes genoux, ou soit l'une contre l'autre. Et tu déplaces ton attention vers toi-même... Peu importe ce que font les autres en ce moment. S'il y a du bruit ou du mouvement, tu le remarques, mais tu n'es pas obligé de réagir à cela. Tu peux baisser doucement les paupières. Nous allons commencer. Clochette

Tu laisses reposer tout ce que tu étais en train de faire ou de penser, et tu appuies sur le « bouton pause » quelques instants. En appuyant sur ce bouton, tu arrêtes tout, et tu t'accordes un temps sans rien faire. Un temps juste pour toi... Et à cette occasion, tu peux **découvrir et accueillir tout ce qui se passe en toi**, avec un regard bienveillant. Prends le temps d'observer tout ce que tu ressens en ce moment à l'intérieur, sans rien changer, ni te dire que c'est bien ou mal...comme si tu avais tous tes capteurs ouverts vers l'intérieur, tu remarques tout ce que tu ressens, pour en prendre conscience (*pause, compter jusqu'à 7*).

Et puis tu diriges à présent ton attention vers tes **pieds**. Et tu essayes de ressentir le contact de tes pieds au sol, le poids de tes pieds dans tes chaussures, et qui touchent le sol. Sens-le bien quelques instants... Puis tu vas faire attention aux différents **points de contact de ton corps** avec ta chaise. Peut-être que tu sens tes genoux qui sont pliés... Sens-tu le contact de tes cuisses sur la chaise ? Essayes de le ressentir...

Et tes mains, remarques où elles sont posées, est-ce que tu sens leur contact sur tes cuisses ou l'une

contre l'autre, ou avec autre chose... prends le temps de le ressentir... Et ton dos, est-il au contact de quelque chose ?...sens-le bien aussi. Profites-en pour ressentir tout ce qui se passe dans ton dos, est-il détendu ou y'a t'il des tensions qui sont là ? Observe-bien...(compter jusqu'à 3). Et tes épaules, comment sont t'elles ...Contractées ou complètement relâchées ?... Est-ce que tu entends les battements de ton cœur ? Sont t'ils rapides ou lents ?... Et ton souffle comment est t'il ? rapide, lent ? Profond ou court ? Prend le temps de le ressentir, sans le modifier (compter jusqu'à 5).

Puis, une fois que tu as ressentis les différents points de contact, et tout ce qui se passe dans ton corps, tu vas à présent **tourner ton regard vers l'intérieur**, pour découvrir comment tu vas MAINTENANT ... Comment te sens-tu là, à cet instant ? Peut-être un peu fatigué, ou agité, ou bien plutôt calme et tranquille. Ou peut-être différentes choses à la fois... Sans réfléchir ni juger ce que tu ressens, tu observes ce qui se passe en toi en ce moment... (compter jusqu'à 5). Peut-être y'a t'il des émotions qui sont là... Y'a t'il beaucoup ou peu de pensées qui sont présentes ? Tu n'es pas obligé de réagir à tout ce que tu perçois, tu peux juste l'observer et en prendre conscience, comme si tu accueillais ton meilleur ami. Tu peux faire un peu de place à l'intérieur pour accueillir tout ce que tu ressens avec douceur et bienveillance... Certainement ça changera à un autre moment de la journée...

Ensuite, tu vas orienter ton attention vers ta **respiration**, et prendre le temps d'inspirer et d'expirer profondément, comme pour accueillir tout cela. Tu inspires pleinement, et tu expires pleinement... A nouveau, tu inspires... et tu expires... Tu peux mettre à présent tes mains sur ton ventre pour ressentir ton souffle à cet endroit... Déplaces ton attention à cet endroit et ressens comment ton ventre bouge, naturellement, sans rien faire, au fil de l'inspire et de l'expire. Sens-le bien pendant quelques instants (compter jusqu'à 5). En faisant une courte pause, tu es pleinement attentif à ta respiration, comme si tu surfais sur les vagues de ton souffle, dans ton ventre...

Comment te sens-tu à présent ? Que remarques-tu ?... Chaque fois que tu en as besoin, tu peux t'accorder un temps de pause, observer tout ce qui se passe en toi, puis respirer. Et reprendre ensuite tes activités avec peut-être un peu plus de calme et d'attention.... *Clochette*

Discussion à la fin de l'exercice :

- Comment vous sentez-vous ?
- Qu'avez-vous remarqué pendant l'exercice ?
- Quelles sont les étapes du bouton pause ? > *les revoir ensemble pour leur permettre de les mémoriser :*

1. **Stop** : j'arrête tout ce que je suis en train de faire
2. **J'observe et je ressens** tout ce qui se passe (point contact, ressentis corps, émotion, météo..)
3. **Je respire**
> puis je réagis avec conscience, et je reprends mes activités



ETAPE 3 : Qu'est-ce qui se passe en moi ? → A l'écoute des émotions

Vous pouvez alterner les différents exercices d'entraînement proposés, durant 1 à 3 semaines. Si possible, tous les jours, ou chaque fois que vous avez cours avec vos élèves. Certains exercices sont à guider vous-mêmes, d'autres sont proposés avec les audios des CD.

- Exercice 1 : **la météo intérieure**

Objectif : la météo nous met en lien avec notre monde intérieur. Elle permet de reconnaître notre humeur, nos émotions, et de les accepter. En le faisant régulièrement, l'idée du changement est aussi apprivoisée.

Intro : Assied-toi de façon détendue, le dos droit. Tu es assis, attentif à toi-même, peu importe ce que font les autres en ce moment. S'il y a du bruit ou du mouvement, tu le remarques, mais tu n'es pas obligé de réagir à cela. Tu peux baisser doucement les paupières, ou fermer complètement les yeux. Clochette

Tu laisses reposer tout ce que tu étais en train de faire ou de penser, et tu prends le temps de découvrir **comment tu vas MAINTENANT** ... Quel temps fait il actuellement en toi ? Te sens-tu détendu, est-ce qu'il fait un temps agréablement chaud à l'intérieur ? ... ou est-ce qu'il y a une légère sensation de pluie à l'intérieur ? ou est-ce nuageux ? ... Peut-être y a-t-il et de l'orage en ce moment ? ou bien sens-tu des rayons de soleil ? ... Sans réfléchir, tu laisses venir le **bulletin météo** qui correspond le mieux à ce que tu ressens en ce moment... (*Pause, compter jusqu'à 7*).

Et quand tu te rends compte de ce que tu ressens à ce moment précis... Et bien tu **laisses les choses aller**.. exactement comme elles sont ! Tu n'as pas besoin de vouloir changer les choses. Tout comme tu constates le temps qu'il fait dehors, tu remarques le temps qu'il fait à l'intérieur de toi... Puis tu restes un petit moment auprès de ce que tu ressens, tu fais attention avec une curiosité est ouverte, sans juger les nuages, l'averse, l'orage ou le soleil à l'intérieur. C'est bien tel que c'est maintenant. Tu ne peut quand même pas changer le temps ! C'est pareil avec ton humeur... A un autre moment de la journée, certainement le temps aura complètement changé. Mais maintenant, il est tel qu'il est ...

Et pour conclure, tu diriges ton attention vers ton souffle, le temps de quelques **respirations** conscientes (*compter jusqu'à 7*)... Quand tu entendas la clochette, tu pourras ouvrir les yeux. *Clochette*

Source : inspiré de « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion à la fin :

- Quel temps fait t'il en toi en ce moment ? (*Vous pouvez utiliser des images*)
- Éventuellement : qu'est-ce que tu aimerais raconter de plus ?

- Exercice 2 : **Prendre conscience de ses émotions**

Objectif : Identifier ses émotions et ressentir où elles se logent **dans le corps**.

Intro : Prends le temps de t'asseoir tranquillement pendant quelques instants. Clochette

Quand tu es bien assis, diriges ton attention sur le mouvement de ta **respiration** dans ton ventre. Observe que ton ventre se lève et descend, cela se fait naturellement, sans rien forcer. Puis quand tu es tranquille, tu penses à un **moment de la semaine** où tu t'es senti très heureux. Tu peux revoir la scène devant toi, tellement c'était agréable. A quel endroit de ton **corps ressens-tu** de nouveau cette sensation agréable ? ... Tu y vas un instant avec ton attention et tu essayes de ressentir tout ce que tu peux. S'agit t'il un petit endroit bien chaud, ou au contraire froid ? .. est-ce grand, petit, léger ou lourd ?... Est-ce que cela se trouve dans ta tête ou dans ton ventre ? ou encore ailleurs ?.. Reste un moment à ressentir cette sensation, tant que tu y arrives.... Puis prends le temps de ressentir à nouveau ta **respiration**... *Clochette*

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion à la fin :

- Où avez-vous ressenti cette émotion ? À quelle endroit étaient les sensations reliées à cette émotion dans votre corps ? Est-ce que vous pouvez le décrire ?
- Qui voudrait raconter quelque chose sur à propos de ses émotions ?

- **Exercice 3 : Gérer les sensations et émotions désagréables**

> Utilisez le **CD** du Livre « Relax » **piste 2** pour ados / Livre « calme et attentif comme une grenouille » **CD piste 6** « 1ers secours ».

Objectif : Apprendre aux enfants à accorder une attention bienveillante aux émotions désagréables.

Discussion à la fin :

- Qui voudrait dire quelque chose sur ses émotions ou sur l'exercice ?

- **Exercice 4 : S'étirer et relâcher les tensions « Le milk shake »**

Objectif : Utile pour conclure un exercice sur les émotions, ou quand la fatigue est là. Cela permet de descendre de la tête au corps, pour faire transition, et redonner un peu d'énergie pour la suite.

Intro : Avant de continuer on va bouger un peu, pour relâcher les tensions. Je vais te demander de te lever à présent. Et nous allons commencer par nous étirer.

Tu écarter très légèrement les jambes, tes **pieds** sont bien plantés au sol, et tu lèves tranquillement les **bras** jusqu'à ce que tu ne puisses pas aller plus loin... Puis tu te mets sur la pointe des pieds comme pour **t'agrandir** encore ... Jusqu'où peux-tu aller maintenant ? Et comment va ta respiration ? Etires-toi complètement ... Peut-être tu vas même te mettre à bailler... Ou remarques-tu d'autres choses ?...

Et tout en faisant attention à ta respiration, tu vas **baisser lentement les bras**, jusqu'à ce qu'ils pendent, détendus, le long de ton corps....

Ensuite, tu vas **secouer toute la poussière** de tes manches... d'abord la manche droite... comme si tu faisais sortir toute la poussière en secouant... Puis tu secoues la manche gauche... tu fais sortir toute la poussière... Puis tu secoues ta jambe droite, vas-y secoues-la ... Puis tu secoues la jambe gauche... Tu fais sortir toute la poussière... Et maintenant tu secoues tes fesses, comme si tu faisais le milk shake ...

Et en faisant cela, tu peux remarquer que **ton corps se met à vibrer**... Vas-y, secoues-le bien. Secoues tout ton corps jusqu'à ce que tu entendes la clochette, et tu t'arrêteras.

Clochette

Et **tout redevient calme**....totalement calme... Tu n'entends plus que ta **respiration**....

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

- **Exercice 5 : Brève météo (autre version)**

Objectif : la météo nous met en lien avec notre monde intérieur. Elle permet de reconnaître notre humeur, nos émotions, et de les accepter. En le faisant régulièrement, l'idée du changement est aussi apprivoisée.

Assied toi de façon détendue sur ta chaise, le dos droit. Si tu veux, tu peux fermer tes yeux. Et puis quand tu es bien assis, tu diriges ton attention vers ta respiration, qui entre et ressort au bout de ton nez.

Clochette Tu peux remarquer ta **respiration** dans ta bouche..Sens-la..tu inspires et tu expires...tu inspires et tu expires...

Et comme ton attention est tout près de ta respiration, tu peux aussi très bien remarquer **comment tu vas maintenant.. en ce moment... ?** Sans réfléchir, tu laisses venir de lui-même, le bulletin météo qui correspond le mieux à ce que tu ressens en ce moment. Y a t'il une légère sensation de pluie ? ou de l'orage ? peut être est-ce nuageux ou un peu brumeux ? Ou bien est-ce que le soleil brille à l'intérieur ? Avec **curiosité**, tu regardes le temps qui fait en toi, de façon à savoir comment tu vas en ce moment. Ta météo est une réaction à ce qui vient de se produire ou qui s'est produit il y a quelques temps. Par exemple ton animal de compagnie ou un proche est malade et tu te sens tout triste, comme une averse.

Ou alors tu as appris une bonne nouvelle et tu te sens tout content, comme un ciel ensoleillé. Il y a des moments agréables et d'autres moins agréables, et ils alternent toujours. Durant toute la vie. La seule chose que tu puisses faire dans les moments agréables et ceux moins agréables, est de te demander avec une gentille attention comment tu te sens. Avec **une attention douce et bienveillance**. Et de prendre un moment pour **respirer et accueillir tout cela ... (pause respiration)...** Clochette

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion

- Qui souhaite parler d'un petit ou d'un grand changement qui lui est arrivé ? Puis quelle est la météo qui convenait à cette événement ?
- Est-ce que la météo change souvent dans une journée ? Est-ce que ça dure longtemps ?
- Qu'est-ce que tout cela peut t'apprendre ?

- **Exercice 6 : Attentif au souffle et aux pensées**

Objectif : Identifier ses pensées, s'entraîner à ne pas les suivre, ni les rejeter, avec l'aide de la respiration.

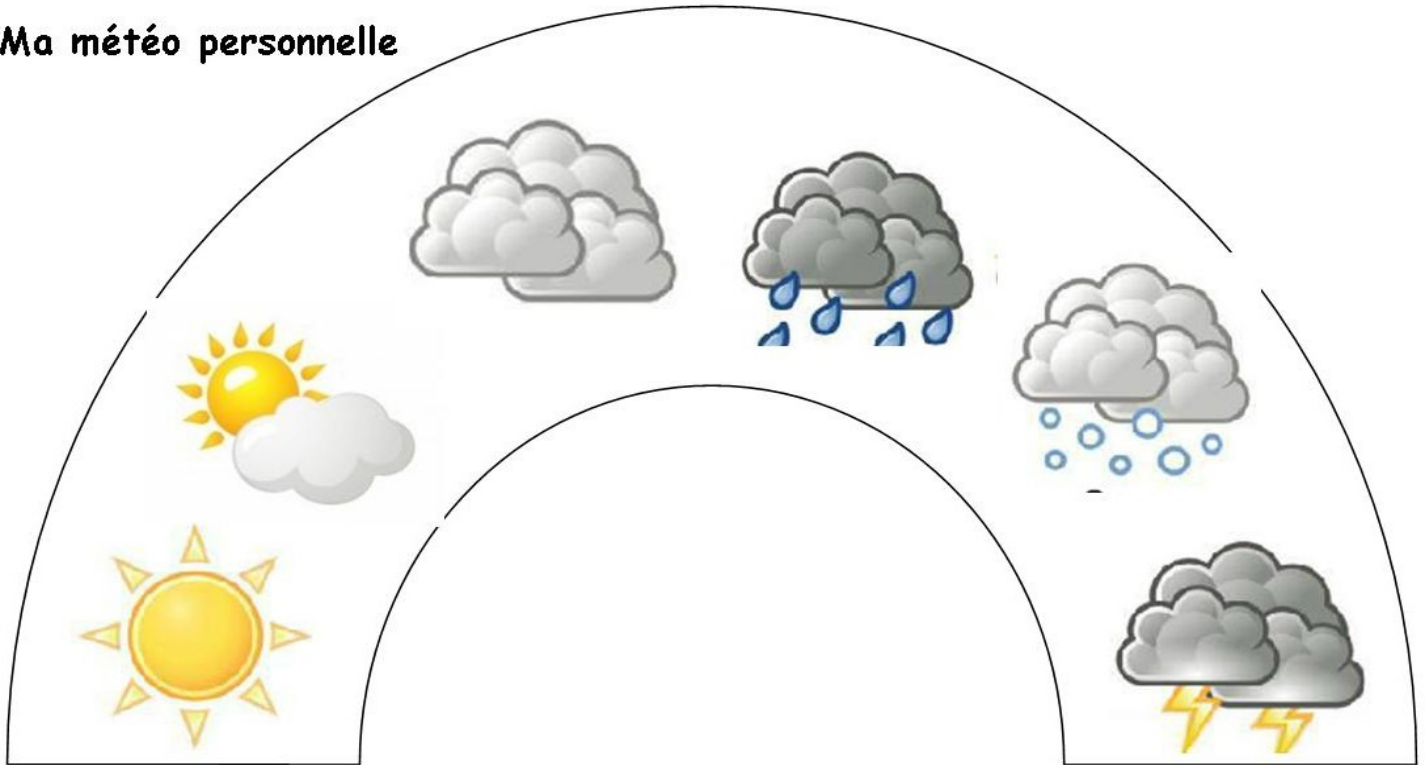
Intro : Assieds-toi tranquillement pendant quelques instants, le dos droit et les yeux fermés. Clochette
A présent tu peux poser tes **main sur ton ventre**, afin de sentir ton ventre qui bouge légèrement à chaque fois que tu inspires et que tu expires.. Sens-le bien... Inspires... et expires ... Et observes que ton ventre suit sans cesse légèrement le mouvement, naturellement. Si tu observes bien, tu remarqueras même qu'il y a une petite pause juste après l'expiration.... Essaie de trouver cette pause... (*compter 5*). En dirigeant ton attention sur ta respiration, tu pourras mieux te concentrer. Et cela t'aidera souvent avant d'agir... Prends le temps de **respirer de façon consciente pendant 1 minute (pause 1 min)**... Parfois tu penses à autre chose qu'à ta respiration... Est-ce que tu penses à autre chose en ce moment ? C'est OK. Ce qui est important c'est de te rendre compte quand tu pars ailleurs, que tu commences à suivre toutes les idées qui te traversent la tête. Dès que tu le remarques, tu **laisses simplement passer ces pensées**, sans être obligé de les suivre, et sans chercher à les stopper non plus. Un peu comme si tu regardais le court d'une rivière qui coule, et tu ramènes doucement ton attention vers le mouvement de ta respiration, dans l'instant présent.... En faisant cet exercice régulièrement, tu remarqueras que ta respiration n'est pas toujours la même. C'est différent à chaque fois, comme beaucoup de choses... Parfois ta respiration est plus courte ou plus rapide, parfois elle est plus calme ou profonde, et d'autres fois plus irrégulière ou agitée. Et parfois il y a beaucoup de pensées, parfois il y en a peu. La **respiration est comme une ancre** qui nous ramène dans l'instant présent, chaque fois que l'on est emporté par nos pensées. Il s'agit simplement de t'en rendre compte, et de revenir encore et encore vers ton souffle, avec douceur et patience.... Chaque fois que tu prends le temps de t'arrêter pour respirer, tu t'offres un moment de pause, et un peu d'espace, quelque soit ton expérience... Clochette

Source : inspiré de « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel

Discussion à la fin :

- Comment te sens-tu après cette pause avec ton souffle ?
- Que se passe t'il avec tes pensées quand tu fais attention à ta respiration ?

Ma météo personnelle



QUEL TEMPS FAIT T'IL EN TOI ?

Prends le temps de t'arrêter,
de laisser reposer tout ce que tu es en train de faire, ou de penser

Et **découvre** comment tu te sens en ce moment ?

Laisse venir le **bulletin météo** qui correspond le mieux à ton humeur du moment
Accueille le temps qu'il fait en toi
Sans chercher à le modifier
Remarque-le, avec un regard bienveillant envers toi-même

Le temps change, constamment ...

L'émotion dominante



Quelle émotion ressens-tu en ce moment ?

Jalousie

Joie

Colère

Tristesse

Peur

Dégoût

Surprise

Que ressens-tu dans ton corps ?

De quoi as-tu besoin ?

C'est la fin du programme en classe.... Et après ?

Vous pouvez **reprendre les différents exercices** d'entraînement qui ont été vus durant la durée du cycle. Vous pouvez les guider vous-mêmes, ou utiliser les audios des CD. A vous de choisir !

En fonction des situations, vous pouvez **alterner** les exercices de méditation, d'étirements ou de réflexion.

Les exercices fondamentaux que vous pouvez cultiver de façon régulière :

- **le bouton pause** 1 / 2 / 3 : je m'arrête / je ressens tout ce qui se passe en moi (corps, sensations, émotions, pensées..) / puis je respire → ensuite je réagis de façon consciente.
- **la méditation** sur le souffle (avec conscience des points d'appui du corps avant)
- **la météo** intérieure
- **étirements corporels** : debout comme un arbre, frais et dispo, milk shake etc
- Encourager **la bienveillance et l'écoute**

Essayez de consacrer un peu de temps pour **l'échange à la fin**, si vous le pouvez (1 à 3 élèves suffit), pour verbaliser les ressentis et cultiver l'écoute.

Bonne exploration, au cœur de la présence attentive et bienveillante !



LES FONDATIONS
DE LA PRATIQUE
DE LA PLEINE CONSCIENCE



Absence de jugement

Patience

Esprit du débutant / Regard neuf

Confiance

Absence d'effort - résultat

Accueil

Acceptation

Lâcher prise

Livres références avec CD et exercices audio

- « Calme et attentif comme une grenouille » Eline Snel (*pour les 6ème certains exercices*)
- «Respirez» Eline Snel (*ados plus grands, 2 CD*)
- « Comment ne pas finir comme tes parents» Soizic Michelot (*ados plus grands*)
- « Tout est là, juste là » Jeanne siaud-Facchin (*enfants et ados plus grands, 2 CD*)

Vidéo

- Le modèle du cerveau dans la main, de Daniel Siegel.