

GUIDE POUR LES ENSEIGNANT.ES



5 ÉTAPES POUR MENER UNE MÉDITATION EN CLASSE AVEC SUCCÈS

ÉTAPE 1 : RÉFLÉCHIR AU FOND ET À LA FORME DE VOS MÉDITATIONS.

- Avant toute chose, écoutez le contenu des méditations et n'hésitez pas à les modifier pour les faire correspondre à vos besoins et préférences.
- Réfléchissez ensuite au moment le plus adapté pour faire vos séances : le matin, à la fin de la journée ou lorsque la classe devient trop agitée.
- Selon l'espace disponible, les élèves pourront s'asseoir en cercle dans un coin confortable de la classe, ou simplement rester assis à leur bureau. Si le temps le permet, vous pourrez aller faire les activités de pleine conscience dehors. **Alors, n'hésitez pas à être créatif-ve!**



ÉTAPE 2 : ÉCHANGER AVEC LA CLASSE SUR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION.

N'hésitez pas à discuter avec vos élèves de la méditation, surtout si vous sentez de la résistance chez eux. Questionnez-les afin de mieux comprendre ce qui les rend mal à l'aise :

- **Est-ce qu'ils ont des préjugés sur la méditation?**
- **Est-ce qu'ils sont dérangés par le fait d'avoir les yeux fermés ou de devoir rester dans le silence?**



Souvent, en discutant ouvertement avec les jeunes de ce qui bloque, il est possible de repartir sur de meilleures bases. Encouragez vos élèves à garder l'esprit ouvert et curieux, à essayer les exercices avant de les juger.

ÉTAPE 3 : POSER LES RÈGLES DE LA MÉDITATION AVEC LA CLASSE.

Lors des premières séances de méditation, vous pouvez établir quelques règlements ou demander aux élèves eux-mêmes quels devraient être ces règlements.

Indiquez-leur que :

- Il n'y a pas d'obligation de faire la méditation mais que si certains ne veulent pas participer, **ils devront rester calmes sans déranger ceux qui ont choisi de méditer** ;
- Ils peuvent librement **fermer leurs yeux ou les garder ouverts**. Pour ceux qui choisissent de les laisser ouverts, ils devront fixer le plancher ou devant eux et ne pas regarder fixement une personne...sous peine de malaise garanti!



ÉTAPE 4 : PRENDRE PART À LA MÉDITATION ET PERMETTRE À TOUS DE MÉDITER PAISIBLEMENT.

En prenant vous-même part aux activités et aux discussions, vous deviendrez un modèle aux yeux de vos élèves et vous sortirez de votre rôle d'enseignant.e pour mieux vous rapprocher d'eux.

Mais si certains élèves ne sont pas attentifs et dérangent les autres, il est nécessaire de les prendre à part pour leur demander de rester en silence.

Vous pouvez leur expliquer que votre but n'est pas de faire de la discipline, mais d'offrir une opportunité à certaines personnes de pratiquer cette approche. Si cela ne convient pas à certains élèves, ce n'est pas grave, simplement leur dire de trouver autre chose à faire de façon personnelle, sans déranger les autres.



ÉTAPE 5 : FAIRE UN PREMIER BILAN APRÈS LA MÉDITATION.

Après les activités de pleine conscience, il peut être intéressant de faire un court retour en groupe sur les impressions, les difficultés, les sources de distraction, comment les élèves ont aimé la méditation en comparaison à d'autres, etc. Ceci peut permettre de normaliser l'expérience des jeunes et d'adapter les méditations à leurs besoins. Rappelez-leur simplement qu'il est normal de ne pas aimer toutes les activités de méditation et de ne pas y arriver parfois.



En revanche, n'obligez pas les élèves à parler durant ces discussions car certaines activités peuvent faire émerger certaines émotions qu'un élève pourrait ne pas vouloir partager en grand groupe.

