

LES MINI-GUIDES

LA PLEINE  
CONSCIENCE  
À L'ÉCOLE

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>03</b>
<b>PARTIE 1 : ORIGINES ET FONDEMENTS DE LA MÉDITATION</b>	<b>05</b>
• Les différents types de méditations	06
• Les différentes pratiques de la pleine conscience	07
<b>PARTIE 2 : L'INTÉRÊT ET LES LIMITES DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE</b>	<b>09</b>
• L'intérêt de la méditation en classe et à la maison	10
• Les limites de la pleine conscience	11
<b>PARTIE 3 : FAIRE SES PREMIERS PAS DANS LA MÉDITATION</b>	<b>13</b>
• Démontons quelques préjugés courants sur la méditation	14
• S'initier à la méditation	15
<b>PARTIE 4 : PRÉPARER SA PREMIÈRE SÉANCE</b>	<b>17</b>
• Préparer sa première méditation	18
• Présenter la méditation à ses élèves	19
<b>PARTIE 5 : PRATIQUER LA MÉDITATION</b>	<b>21</b>
• Donner les consignes aux élèves	22
• Les contre-indications à la méditation	23
• Apprendre aux élèves à bien se positionner	24
• Partager les impressions en groupe	25
<b>PARTIE 6 : EXEMPLES DE MÉDITATION POUR SE LANCER</b>	<b>27</b>
• La pause éclair	28
• Le scan corporel	29
• La dégustation	32



# INTRODUCTION



**Vous êtes enseignants-es, intervenants-es scolaire et vous êtes intéressés-es par la pleine conscience mais vous ne savez pas par où commencer?**



La pratique de la **pleine conscience** fait l'objet de nombreuses idées reçues et peut sembler inaccessible pour un membre du personnel scolaire qui souhaiterait la pratiquer. Nous vous proposons ici de **découvrir cet outil formidable** pour le bien-être de vos élèves mais aussi pour le vôtre.

**En effet, en aidant vos jeunes à faire une pause dans leur quotidien et à renouer avec l'instant présent, vous leur permettrez de se connecter avec ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur d'eux et à mieux gérer leur anxiété, leur stress ainsi qu'à développer leur résilience.**

## **AVEC CE MINI-GUIDE,**

nous vous accompagnons pas à pas dans votre **découverte de la pleine conscience** pour vous permettre de vous initier à cette pratique, sensibiliser vos élèves et mener vous-mêmes des méditations en classe.



**Toutes les activités proposées dans ce guide** peuvent être faites par un enseignant ou par un intervenant scolaire. Dans le cas d'une animation de groupe par un intervenant scolaire, il est recommandé que l'enseignant prenne part aux activités de méditation avec ses élèves pour se familiariser avec les différentes techniques proposées, ce qui lui permettra de mieux les pratiquer ensuite avec ses élèves.



**PARTIE 1 :**  
**ORIGINES ET FONDEMENTS**  
**DE LA MÉDITATION**



## LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉDITATIONS :

### LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

Elle tient son origine de l'hindouïsme. **C'est une technique qui se pratique à l'aide d'un mantra, un son que l'on répète à voix haute ou dans sa tête** (par exemple, le traditionnel "öm") et qui permet d'atteindre un état de relaxation et de "conscience pure".

### LA MÉDITATION ZEN

Venant du bouddhisme, il s'agit d'une technique de méditation assise, dont **le but est de faire le « vide » dans son esprit** et de laisser apparaître les pensées sans chercher à leur prêter attention.

### LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation pleine conscience (ou présence attentive) vient elle aussi du bouddhisme mais, dans sa forme actuelle, elle est totalement laïque et ne préconise aucune pratique religieuse ou spirituelle. Son objectif est de centrer la personne sur le moment présent (**ici et maintenant**) pour pouvoir ainsi prêter une attention particulière à ses sensations physiques, à ses émotions et à ses pensées. Cette observation se fait sans porter de jugement sur son expérience.



**QUELLES SENSATIONS PHYSIQUES  
JE RESSENS EN CE MOMENT?**



**QUELLES SONT LES ÉMOTIONS  
QUI M'HABITENT EN CE MOMENT?**



**QUELLES SONT LES IDÉES  
QUI TRAVERSENT MON ESPRIT?**

# LES DIFFÉRENTES PRATIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE :

## LA PRATIQUE FORMELLE



**C'est la forme la plus connue, associée à la méditation.** Pour méditer, il faut s'installer dans un endroit tranquille et s'arrêter quelques instants pour respirer, se calmer, permettre aux pensées de se déposer et déplacer son attention vers une thématique particulière ou tout simplement vers ce qui se passe dans le moment présent.

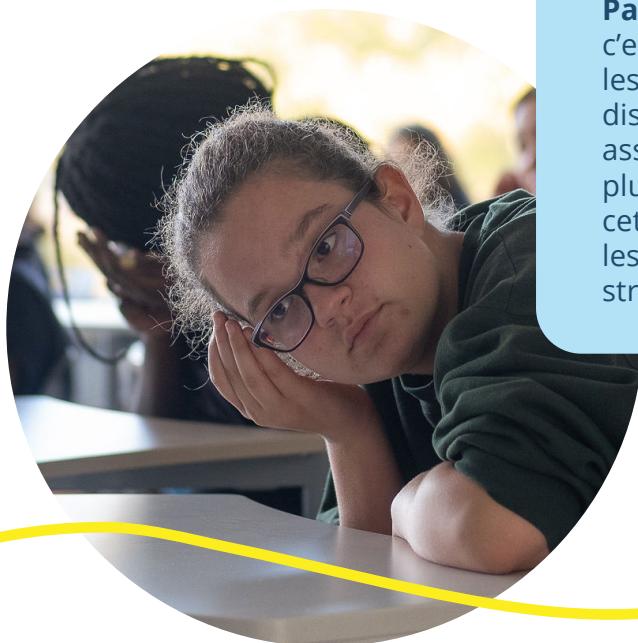
## LA PRATIQUE « DANS L'ACTION »



Cette pratique repose sur **l'utilisation de la pleine conscience dans son quotidien** : en marchant, mangeant, écoutant, respirant...

Sans même s'en rendre compte, on fait souvent plusieurs choses en même temps. On regarde la télévision en mangeant, on écoute de la musique en cuisinant, on écrit un message texte au milieu d'une conversation avec quelqu'un d'autre.

➔ **PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DANS L'ACTION CONSISTE À UTILISER TOUTE SON ATTENTION SUR CE QU'ON EST EN TRAIN DE FAIRE DANS LE MOMENT PRÉSENT.**



**Par exemple, manger en pleine conscience,** c'est prendre le temps de goûter, de découvrir les saveurs et de déguster sans trop de distractions pour apprécier le contenu de son assiette et être attentif à ce qu'on mange. En plus de marquer une pause dans le quotidien, cet exercice peut influencer la gestion du poids, les comportements alimentaires, ainsi que le stress relatif à l'alimentation.





**PARTIE 2 :**  
**L'INTÉRÊT ET LES LIMITES DE LA  
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**



# L'INTÉRÊT DE LA MÉDITATION EN CLASSE ET À LA MAISON :

Quelle que soit la forme choisie, pratiquer la pleine conscience en classe comme à la maison a de nombreux effets bénéfiques pour les jeunes.

## CASSER LE MODE « PILOTE AUTOMATIQUE » :

La méditation permet aux adolescents de ne pas rester pris dans un mode qui les pousse à être toujours dans l'action à toute vitesse.

Lorsqu'ils vivent des difficultés ou qu'ils tentent de résoudre plusieurs problèmes, leur attention peut rester focalisée sur les causes (passées) et les conséquences (futures) de leurs problèmes de façon répétitive, automatique et inconsciente. **C'est ce qu'on appelle les ruminations qui empêchent de vivre le moment présent.**

## LA MÉDITATION PERMET AINSI D'AIDER LES JEUNES À:

- accepter leur expérience comme elle est sans vouloir la changer
- ne pas réagir automatiquement
- voir la situation de manière plus large
- relativiser leur expérience
- être plus résilients face aux difficultés

## UN EFFET POSITIF SUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL:

Grâce à la pleine conscience, les ados sont davantage capables de planifier leurs actions (et leurs conséquences), d'être plus optimistes et de **développer de meilleures relations avec les autres.**

## DES EFFETS POSITIFS SUR LE CERVEAU VÉRIFIÉS GRÂCE À L'IMAGERIE CÉRÉBRALE :



Il est démontré que les personnes qui pratiquent la méditation toute leur vie gardent leurs **facultés cognitives** plus longtemps grâce à une plus grande plasticité de leur cerveau.



Les zones du cerveau dédiées à certaines tâches cognitives (notamment certaines sections du cortex préfrontal, responsables de l'attention et de la régulation des émotions) sont **plus actives** après avoir pratiqué la méditation.



Le cortex préfrontal devient plus actif que l'amygdale (une partie du cerveau dédiée aux émotions), ce qui favorise une meilleure régulation émotionnelle et **aide à prévenir la dépression**.



## LES LIMITES DE LA PLEINE CONSCIENCE :

### CE N'EST PAS UN REMÈDE MIRACLE :

Même si les bénéfices de la pleine conscience sont nombreux, ce n'est pas non plus une solution à tous les maux. Elle permet plutôt d'ajouter une corde à son arc et d'enseigner des **stratégies de gestion des émotions et du stress** qui peuvent, dans leur ensemble, favoriser la résilience.

### UNE PRATIQUE ASSIDUE NÉCESSAIRE :

La recherche démontre de plus en plus que c'est une **pratique quotidienne sur le long terme** qui permet de révéler pleinement les effets positifs de la pleine conscience.

→ **MAIS,**

**MÊME EN NE PRATIQUANT PAS TOUS LES JOURS,  
SIMPLEMENT FAMILIARISER LES JEUNES À CETTE PRATIQUE  
EST DÉJÀ UNE BONNE CHOSE POUR EUX CAR ILS POURRONT,  
PAR LA SUITE, Y REVENIR À TITRE PERSONNEL.**





**PARTIE 3 :**  
**FAIRE SES PREMIERS PAS**  
**DANS LA MÉDITATION**

# DÉMONTONS QUELQUES PRÉJUGÉS COURANTS SUR LA MÉDITATION :

## UNE AFFAIRE DE HIPPIE :

Bien qu'elle puise ses origines dans le bouddhisme, la pleine conscience (ou présence attentive) est une **approche laïque** et ne préconise aucune pratique religieuse ou spirituelle. Elle a ainsi été développée en Amérique du Nord pour aider des adultes souffrant de maladies physiques diverses à mieux gérer leur stress. Depuis, de nombreuses recherches en milieu scolaire ont permis d'établir que la méditation influençait de manière très concrète **le comportement et les capacités de concentration et d'apprentissage des jeunes**.\*

**NOUS AVONS ENREGISTRÉ PLUSIEURS PODCASTS DE MÉDITATION QUE VOUS POUVEZ ÉCOUTER ET DIFFUSER EN CLASSE POUR UNE PREMIÈRE INITIATION.**

## IL FAUT ÊTRE UN GOUROU DE LA MÉDITATION POUR LA PRATIQUER:

Contrairement à ce qu'on peut penser, on peut faire faire de la méditation à ses élèves sans être un expert soi-même. En effet, même une méditation imparfaite est efficace et chaque méditation est une occasion de vous perfectionner davantage. Vous hésitez encore à vous lancer?

Pour cela, rendez-vous **sur notre trousse écoles**



## PRATIQUER LA MÉDITATION, ÇA PREND DU TEMPS :

Avec les exercices que nous vous proposons dans ce mini-guide mais aussi dans notre **trousse écoles**, vous constaterez que vous pouvez **pratiquer des séances au moment de votre choix**, selon vos possibilités :



EN DÉBUT OU EN FIN DE JOURNÉE,



DANS LES MOMENTS D'AGITATION,



EN ATELIER,



À LA MAISON...

\* Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). *Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being: A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs*. *Health Educator*, 47(2), 12-19.

# S'INITIER À LA MÉDITATION :

## La meilleure manière de s'initier à la méditation est de pratiquer soi-même!

Commencez par la pratiquer graduellement avec des séances guidées axées sur la respiration, sur l'attention et sur la conscience du corps puis allez vers des séances plus complexes sur la gestion des émotions par exemple.

**EN PRATIQUANT VOUS-MÊME,**  
vous aurez une compréhension personnelle des bienfaits de la méditation et cela vous permettra d'adopter plus facilement le bon ton, le rythme et la gestuelle pour la pratiquer ensuite en classe.

## POUR DÉMARRER VOTRE INITIATION, VOICI QUELQUES RESSOURCES DISPONIBLES :



### Application Petit Bambou

(les séances d'initiation sont offertes gratuitement)



### Application Headspace



### Application Mind



### Application Calm



### Les méditations guidées de Christophe André sur Youtube.

### LIVRES :



**Méditer jour après jour**, L'iconoclaste, Christophe André

**3 minutes à méditer**, L'iconoclaste, Christophe André

**Pratique de méditation**,  
Livre de poche, Fabrice Midal

**PAS SAGE!** Flammarion,  
Marianne Leenart





**PARTIE 4 :**  
**PRÉPARER**  
**SA PREMIÈRE SÉANCE**



# PRÉPARER SA PREMIÈRE MÉDITATION :

## QUI PEUT PRATIQUER?

À l'école, les activités proposées peuvent être animées par un enseignant ou par un intervenant scolaire. Dans le cas d'une animation de groupe par un intervenant scolaire, il est recommandé que **l'enseignant prenne part aux activités de méditation avec ses élèves** pour se familiariser avec les différentes techniques proposées, ce qui lui permettra de mieux les pratiquer ensuite en classe.

## QUELLE(S) MÉDITATION(S) PRATIQUER?

Rétablir le calme dans la classe, améliorer la concentration de vos élèves, faire descendre la pression en fin de journée, les initier à la pratique de la méditation, faire découvrir la pleine conscience de manière ludique : en fonction de vos objectifs, vous pourrez **choisir la méditation qui convient le mieux à vos besoins.**

**Pour une première séance**, privilégiez cependant une méditation courte et simple comme la **pause éclair** ou le **scan corporel**, ce qui permettra à vos élèves de comprendre les principes de la méditation plus facilement.

**N'hésitez pas non plus à modifier une séance existante pour l'adapter à vos élèves : cela rendra l'expérience encore plus satisfaisante!**

## À QUELLE FRÉQUENCE PRATIQUER?

Selon le rythme du groupe, les méditations proposées à la fin de ce guide et dans notre trousse écoles peuvent être pratiquées plus ou moins rapidement. Ainsi, vous pourriez décider de passer en revue toutes les techniques de méditation en une semaine, et choisir par après lesquelles vous souhaitez réinvestir à long terme.

À l'inverse, vous pourriez décider de n'aborder qu'une seule technique de méditation par semaine et d'étaler votre découverte sur plusieurs semaines. **Et si le cœur vous en dit de pratiquer plusieurs fois par jour, n'hésitez pas car il n'y a pas de maximum!** Faites confiance à votre jugement : vous êtes la personne la mieux placée pour savoir quelle est la pratique la plus bénéfique pour votre classe.

## OÙ PRATIQUER?

Pour la plupart des activités de méditation, les élèves peuvent rester assis à leur bureau.

**Si l'espace vous le permet, ils peuvent également pratiquer en étant allongé ou assis en rond.**

## PRÉSENTER LA MÉDITATION À SES ÉLÈVES :

➔ **ÉTAPE 1 :** Commencer par **lancer la discussion** avec vos élèves avec quelques questions :

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION?

QUE SAVEZ-VOUS SUR LA MÉDITATION?

EN AVEZ-VOUS ENTENDU PARLER?

AVEZ-VOUS DÉJÀ MÉDITÉ?

➔ **ÉTAPE 2 :** Définissez la méditation et informez sur ses bénéfices :

Rappelez d'abord les origines de la méditation pleine conscience (qui sont loin de l'image religieuse souvent perçue) puis parlez avec eux des bienfaits avérés de la méditation :

AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION  
ET DE L'ATTENTION EN CLASSE

RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉTRESSE  
PSYCHOLOGIQUE

IMPACT POSITIF SUR LES RELATIONS  
SOCIALES

DIMINUTION DE L'AGRESSIVITÉ ET DE  
L'IMPULSIVITÉ ETC.

Reconnaissez que rien de tout cela est magique mais que cela vaut certainement la peine d'être essayé.

### Que faire en cas de réticence?

Il est possible que certains de vos élèves n'apprécient pas les exercices suggérés, surtout s'ils ne connaissent pas la méditation. **Rappelez-vous que c'est tout à fait normal et n'hésitez pas à parler de manière ouverte de leurs réticences pour mieux les désamorcer :**

+ ONT-ILS DES IDÉES PRÉCONÇUES SUR LA MÉDITATION?

+ SONT-ILS DÉRANGÉS PAR LE FAIT DE FERMER LES YEUX ET DE GARDER LE SILENCE?

Sachez aussi que dans tous les groupes, il y a toujours au moins un élève qui trouve que la méditation n'est pas cool, que ses camarades ont l'air ridicules avec leurs yeux fermés. Dans ce genre de situation, vous pouvez lui indiquer qu'aucune méditation est obligatoire mais qu'il peut quand même garder l'esprit ouvert et curieux, et d'essayer les exercices avant de les juger.





# **PARTIE 5 :** **PRATIQUER LA MÉDITATION**

## DONNER LES CONSIGNES AUX ÉLÈVES :

Lors de la première méditation, vous pouvez proposer à vos élèves d'établir avec vous les règles de vos séances de méditation. Écrivez-les sur un support (comme un carton) que vous pourrez ressortir à chaque fois et ajoutez, si nécessaire, les points suivant :

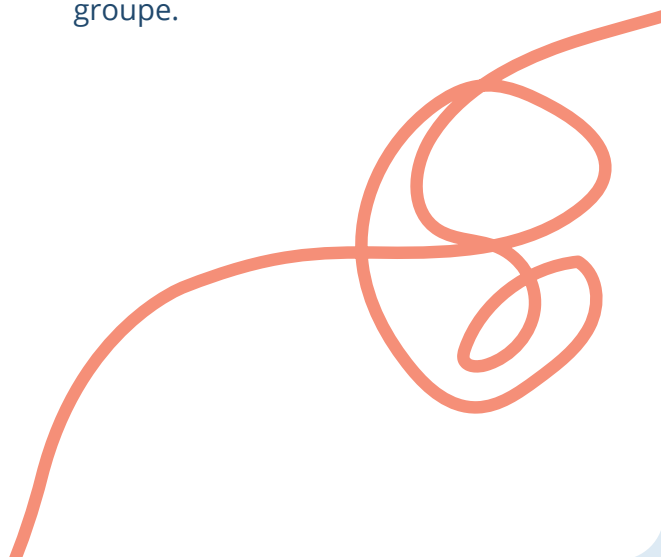
**1. J'AI TOUJOURS LE CHOIX DE FAIRE L'ACTIVITÉ OU NON** lors des activités de méditation. Si je choisis de ne pas la faire, je reste calme et je ne dérange pas les autres.

**2. J'AI LE DROIT DE GARDER LES YEUX OUVERTS OU FERMÉS** pendant les exercices. Si je choisis de les ouvrir, je regarde le plancher devant moi pour ne pas déconcentrer les autres élèves.

**3. J'AI TOUJOURS LE DROIT DE PARTICIPER OU NON AUX PARTAGES APRÈS LES EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE.** Si je choisis de ne pas y participer, je dois rester attentif à ce que disent les autres.

**4. JE RESPECTE LE DROIT DE PAROLE DES AUTRES :** quand quelqu'un parle, je l'écoute.

**5. JE RESPECTE LES AUTRES ÉLÈVES DE LA CLASSE :** je ne ris pas des autres lors des périodes de partage en groupe.



## QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS À LA MÉDITATION?

Il est contre-indiqué de faire des exercices de **méditation conventionnelle** avec des **jeunes souffrant de crises de panique**.

En effet, la pratique de la méditation en pleine conscience peut mener chez eux à **l'expérience d'émotions fortes** (souvent, de l'anxiété et de la grande tristesse) ou au sentiment d'une perte de contrôle (ce qui peut contribuer à un sentiment de panique). Ceci peut particulièrement arriver si ces jeunes ont l'habitude de refouler leurs émotions.

Surveillez donc bien vos élèves pendant la **méditation** et, si vous êtes face à ce genre de comportement, n'hésitez pas à faire sortir le jeune de la classe.

En revanche, vous pouvez tout à fait leur faire pratiquer des exercices de pleine conscience « **dans l'action** » avec **la découverte du goût, du son, de la vue, du toucher** etc.

### → DE MÊME,

SI UN ÉLÈVE QUI EST AUX PRISES AVEC DES TROUBLES ALIMENTAIRES REFUSE DE FAIRE L'EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE DU GOÛT (QUI SUPPOSE DE MANGER OU DE SENTIR UN ALIMENT), NE LE FORCEZ PAS À FAIRE L'EXERCICE.



## APPRENEZ À VOS ÉLÈVES À BIEN SE POSITIONNER :

Au début de la séance, invitez vos élèves à **prendre une position confortable dans laquelle ils peuvent rester calmes et concentrés pendant quelques minutes**. Indiquez-leur qu'ils peuvent bouger s'ils ne sont plus confortables mais qu'ils doivent le faire lentement et discrètement pour ne pas déranger les autres élèves et, surtout, pour apprendre à tolérer l'inconfort sans y réagir de manière impulsive.

## LES BONNES PRATIQUES POUR MENER UNE ACTIVITÉ DE MÉDITATION :

Voici quelques conseils pour bien mener votre activité :



**lire l'activité d'une voix haute et calme,**



**observer les jeunes pour ajuster son rythme,** contrôler les perturbateurs,



**marquer de courts temps d'arrêt** au début de la méditation puis allonger les progressivement pour laisser les élèves prendre conscience de leurs sensations,



**accepter que des jeunes quittent l'exercice** s'il réveille des émotions difficiles (tristesse ou anxiété).

Vous avez besoin d'exemples pour ajuster votre ton et les pauses pendant la méditation?

N'hésitez pas à écouter :

[nos podcasts de méditation guidée :](#)



## À NOTER :

**Si pendant la méditation, certains de vos élèves deviennent dérangeants ou dissipés, il est préférable de raccourcir l'activité.** N'hésitez pas à commencer avec de courtes méditations telles que la pause-éclair, puis d'allonger graduellement plutôt que de tout de suite tenter de très longues méditations. Parfois, ce simple ajustement permettra d'avoir une meilleure collaboration de tous les participants!



## PARTAGEZ LES IMPRESSIONS EN GROUPE :

Après chaque méditation, il est recommandé d'instaurer une courte période de partage de groupe pour permettre à vos élèves de faire un retour sur l'activité. Vous pouvez leur demander :

- QUELLES SONT LEURS IMPRESSIONS,
- S'ILS ONT ÉTÉ CAPABLES DE RESTER CONCENTRÉS PENDANT L'ACTIVITÉ (OU S'ILS ONT ÉTÉ DISTRAITS),
- QUELLES ÉMOTIONS, SENSATIONS PHYSIQUES OU PENSÉES ILS ONT EU PENDANT L'ACTIVITÉ.

Ces points sont donnés à titre indicatif. N'hésitez pas à laisser les jeunes mener eux-mêmes une partie du partage car ce sont les échanges les plus riches.

Pensez cependant à **répéter ces mêmes questions** à chaque partage car cette répétition permet de mettre un cadre sécurisant à l'activité. Cela permet également aux élèves une exploration plus libre qui leur permet d'aller plus loin dans leur introspection à chaque activité et de mieux comprendre les concepts enseignés.

Ces partages sont aussi une **occasion de normaliser l'expérience et de leur rappeler qu'il est parfois difficile de se concentrer sur une activité certains jours**. Cela leur permettra d'accepter que ces moments se produiront et que certaines méditations seront plus satisfaisantes que d'autres, et ce, avec compassion et sans jugement.

### CONSOLIDEZ LES ACQUIS :

Après chaque activité de pleine conscience, il est recommandé de demander à ses élèves de **s'entraîner à la maison au moins 1 fois dans la semaine qui suit**.

Libre aussi à vous de refaire l'activité plusieurs fois dans la semaine, voir plusieurs fois par jour car il n'y a pas de maximum.

**Sachez que plus vos élèves s'exerceront, meilleurs ils deviendront, et plus ils auront tendance à méditer par eux-mêmes à d'autres moments. L'attention est comme un muscle qui s'affaiblit s'il n'est pas sollicité.**



### À NOTER :

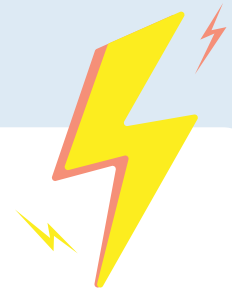
Si un de vos élèves tient des propos préoccupants lors des partages qui suivent les méditations, il pourrait être intéressant de poursuivre la discussion plus tard avec lui. N'hésitez pas à faire appel à un intervenant psychosocial au besoin.





# **PARTIE 6 :** **EXEMPLES DE MÉDITATION** **POUR SE LANCER**





## LA PAUSE ÉCLAIR :



### QUAND L'UTILISER :

- ramener le calme dans la classe
- commencer une journée
- clore la journée
- première initiation à la méditation



### DURÉE :

3 min environ



### COMMENT LA PRATIQUER :

- assis sur sa chaise de classe
- au sol assis en rond
- allongé



### INTÉRÊT :

- pause courte qui permet d'aider les jeunes à se recentrer
- faire baisser la pression
- facile à introduire dans un emploi du temps
- permet d'être pratiquée quotidiennement
- familiarise les jeunes à la méditation de façon simple



### CONTRE-INDICATION :

Ne proposez pas cet exercice à des jeunes qui souffrent de crise de panique.

→ NOUS VOUS INDIQUONS DANS LE TEXTE LES TEMPS DE PAUSE.

EX: [TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI] SIGNIFIE QU'IL FAUT RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE 5 FOIS LE MOT MISSISSIPI

Installe-toi dans une position dans laquelle tu peux rester concentré quelques minutes. Dans cet exercice, on va te proposer de **faire une pause pour te permettre d'observer comment tu te sens dans ton corps**, dans tes émotions et à quoi tu penses dans le moment présent.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Ferme tes yeux et prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec ta chaise en ce moment. **Essaie de prêter attention à tout ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Commence par prendre quelques respirations. Prête attention à ta respiration. N'essaye pas de changer la façon dont tu respirez. Sois simplement attentif à tes poumons qui se gonflent à l'inspiration et qui se dégonflent à l'expiration **comme le va-et-vient d'une vague constante.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Prête attention aux endroits dans ton corps où tu sens ta respiration se déposer:** ton nez, ta gorge, tes poumons, ton ventre.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Prête attention à la manière dont tu te sens dans ton corps.** As-tu des sensations physiques particulières en ce moment? Quelles émotions ressens-tu en ce moment? À quoi penses-tu?

[TEMPS DE PAUSE: 7-8 MISSISSIPI]



**OBSERVE CECI PENDANT QUELQUES INSTANTS. QUAND TU ES PRÊT, TU PEUX OUVRIR LES YEUX.**



## LE SCAN CORPOREL :



### QUAND L'UTILISER :

- commencer ou finir une journée
- dans le cadre d'un atelier d'initiation à la méditation



### DURÉE :

15 min environ



### COMMENT LA PRATIQUER :

- assis sur sa chaise de classe
- au sol assis en rond
- allongé



### INTÉRÊT :

Grand classique de la méditation, séance complète qui permet d'initier les jeunes de façon qualitative à la pratique de la méditation.



### PERMET AUSSI AUX ADOLESCENTS:

- de prendre conscience de leurs sensations corporelles (qui ont un lien avec leurs émotions et pensées)
- de se relaxer
- d'améliorer leur sommeil (suite à l'effet de relaxation)



### CONTRE-INDICATION :

Ne proposez pas cet exercice à des jeunes qui souffrent de crise de panique.

→ NOUS VOUS INDIQUONS DANS LE TEXTE LES TEMPS DE PAUSE.

EX: [TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI] SIGNIFIE QU'IL FAUT RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE 5 FOIS LE MOT MISSISSIPI

**Assieds-toi confortablement dans une position qui te permette de te concentrer quelques minutes** ou bien sur le dos, les bras allongés sur les côtés de ton corps et les jambes droites, bien allongées.

[TEMPS DE PAUSE: 2X MISSISSIPI]

Ferme tes yeux. Prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec le sol en ce moment. **Essaie de prêter attention à tout ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Commence par prendre quelques respirations. **Prête attention à ta respiration.** N'essaie pas de changer la façon dont tu respirez ou la vitesse à laquelle tu respirez. Prête simplement attention à ta cage thoracique qui se gonfle à l'inspiration et qui se dégonfle à l'expiration.

[TEMPS DE PAUSE: 3X MISSISSIPI]

**Observe dans quels endroits de ton corps tu sens ta respiration.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Commence par te concentrer sur les orteils de ton pied gauche. Essaie de sentir chaque orteil de ton pied gauche, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes orteils, ce n'est pas grave. Puis, déplace ton attention sur le dessous de ton pied gauche, sur ton talon et sur le dessus de ton pied. **Remarque quelles parties de ton pied touchent le sol.**

Maintenant, amène ton attention sur ta cheville gauche, sur ton mollet, sur ton genou, sur ta cuisse gauche et finalement sur ta hanche. **Pose ton attention sur toute ta jambe gauche en même temps.** Remarque quelles parties de ta jambe sont en contact avec le sol.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Pose maintenant ton attention sur les orteils de ton pied droit. Essaie de sentir chaque orteil de ton pied droit, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes orteils, ce n'est pas grave. Puis, prête attention au dessous de ton pied droit, à ton talon et au dessus de ton pied.

**Remarque quelles parties de ton pied touchent le sol.** Maintenant, amène ton attention sur ta cheville droite, sur ton mollet, sur ton genou, sur ta cuisse et finalement sur ta hanche. Essaie de te concentrer sur toute ta jambe droite en même temps. Remarque quelles parties de ta jambe sont en contact avec le sol.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Si tu te perds dans tes pensées et que tu réalises que tu n'es pas attentif aux différentes parties de ton corps, dis-toi que c'est normal.** Ramène simplement ton attention sur ta respiration, puis sur la méditation.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Prête attention au bas de ton dos. Remonte lentement le long de ton dos, et prête attention au milieu de ton dos, puis au haut de ton dos. **Essaie de te concentrer sur chaque os de ta colonne vertébrale, jusqu'à tes épaules.**

[TEMPS DE PAUSE: 2X MISSISSIPI]

Puis, prête attention à ton ventre. Remarque que ton ventre monte quand tu inspires et qu'il descend quand tu expires. Prête attention à tes côtes et à ta poitrine. **Essaie de sentir les battements de ton cœur.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Maintenant, prête attention aux doigts de ta main gauche. Essaie de sentir chaque doigt de ta main gauche, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes doigts, ce n'est pas grave.

Puis, prête attention à la paume de ta main gauche, puis au dessus de ta main. Remarque quelle partie de ta main touche le sol (ou la chaise). Dirige ton attention vers ton poignet gauche, puis vers ton avant-bras, ton coude, le haut de ton bras et ton épaule. Essaie de te concentrer sur tout ton bras gauche en même temps. **Remarque quelles parties de ton bras sont en contact avec avec ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]



**Prête attention aux doigts de ta main droite.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Essaye de sentir chaque doigt de ta main droite, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes doigts, ce n'est pas grave. Puis, prête attention à la paume de ta main droite et au dessus de ta main. Remarque quelle partie de ta main touche le sol (ou la chaise). Dirige ton attention vers ton poignet droit puis vers ton avant-bras, ton coude, le haut de ton bras et ton épaule. Essaie de te concentrer sur tout ton bras droit en même temps. **Remarque quelles parties de ton bras sont en contact avec ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Maintenant, prête attention à l'arrière de ton cou et de ta tête.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Essaye de sentir tes cheveux sur ta tête. Prête attention à ton front, à tes sourcils, à tes cils et à tes yeux. Puis, prête attention à tes oreilles, à tes joues, à ton nez, à ta bouche, à ta langue, à tes dents, à ta mâchoire, à ton menton, et finalement à ta gorge. Prête attention à tout ton visage en même temps. **Prête attention à ton nez et à ta bouche et remarque à quel endroit ta respiration entre dans ton corps et en ressort.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**POUR TERMINER,**

**ESSAYE DE TE CONCENTRER SUR TOUT TON CORPS EN MÊME TEMPS. PRENDS QUELQUES RESPIRATIONS ET OBSERVE LEUR VA-ET-VIENT. QUAND TU ES PRÊT, TU PEUX BOUGER UN PEU TES ORTEILS ET TES DOIGTS ET OUVRIR TES YEUX.**



## LA DÉGUSTATION



### QUAND L'UTILISER :

Peut être intégré pendant un cours de biologie ou dans le cadre d'un atelier sur la pleine conscience, peut facilement être reproduit à la maison.



### DURÉE :

10 min environ



### COMMENT LA PRATIQUER :

En classe, prévoir un petit aliment tel qu'un pop-corn ou un fruit séché pour chacun des élèves.



### INTÉRÊT :

Pratique de la pleine conscience « dans l'action » avec une approche originale et ludique, qui permet de sensibiliser les jeunes à cette façon de pratiquer la pleine conscience dans leur quotidien.



### CONTRE-INDICATION :

Prenez connaissance des allergies alimentaires avant de distribuer votre aliment, acceptez que les jeunes qui ont des troubles alimentaires ne fassent pas l'exercice.

→ NOUS VOUS INDIQUONS DANS LE TEXTE LES TEMPS DE PAUSE.

EX: [TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI] SIGNIFIE QU'IL FAUT RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE 5 FOIS LE MOT MISSISSIPI

Installe-toi confortablement, en tenant ton dos droit mais sans tension inutile. **Dans cet exercice, on va te proposer de manger un aliment comme si tu le découvrais pour la 1ère fois.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Ferme tes yeux et prends quelques secondes pour ressentir ta respiration :**  
l'air frais qui entre par ton nez, descend dans tes poumons, soulève ta cage thoracique, gonfle ton ventre, oxygène ton corps puis ressort plus chaud.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Garde tes yeux fermés et tend la main.**

**Tu vas recevoir un petit aliment dans le creux de ta main.**

[[TEMPS DE PAUSE SUFFISANT POUR QUE L'ENSEIGNANT PUISSE DONNER UN ALIMENT À CHAQUE ÉLÈVE]]

Ouvre maintenant tes yeux et regarde attentivement son aspect, tous les détails que tes yeux peuvent observer. **Fais comme si tu voyais cet aliment pour la première fois de ta vie.**  
De quoi cet aliment a-t-il l'air? De quelle couleur est-il? Quelle forme a-t-il? Quelles sont ses caractéristiques physiques?

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Quand tu l'as bien observé, fais rouler l'aliment dans ta main.** Quelle texture a l'objet? Que ressens-tu sur ta main quand tu le fais rouler dessus? Quelle sensation ressens-tu sur tes doigts lorsque tu le fais rouler?

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]



Quand tu es prêt, place l'aliment près de ton nez et sens-le.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Sens-tu quelque chose? Qu'est-ce que ça sent? **Essaye de prêter attention à toutes les odeurs que tu remarques en inspirant lentement l'odeur de l'objet.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Maintenant, mets-le près de ton oreille.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

L'objet fait-il du bruit? **Entends-tu quelque chose?**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Fais bouger l'objet entre tes doigts, écrase-le entre deux doigts.**

Entends-tu quelque chose à présent?

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Tu peux maintenant mettre l'objet dans ta bouche, mais fais attention, ne le croque pas tout de suite! **Résiste à la tentation.** Laisse-le doucement rouler dans ta bouche, sur ta langue, contre l'intérieur de tes joues.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Quelle texture a l'objet maintenant? Est-ce qu'il goûte quelque chose? **Observe ce qui se passe dans ta bouche, peut-être que tu salives.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

À présent, mets l'objet entre tes dents mais ne le croque pas tout de suite.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Sens-tu la texture de l'objet entre tes dents?

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Maintenant, tu peux le croquer lentement.

Que remarques-tu? L'objet a-t-il un goût particulier?

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Maintenant que tu l'as croqué, sa texture a-t-elle changé? **Mâche l'objet quelques secondes, remarque les goûts et les textures.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

→ QUAND TU SERAS PRÊT, ←

TU PEUX L'AVALER, ET ESSAYE D'OBSERVER LES SENSATIONS PRÉSENTES.

# DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR INITIER VOS ÉLÈVES À LA PLEINE CONSCIENCE DANS NOTRE TROUSSE ÉCOLES

[fondationjeunesentete.org/trousse-enseignant/](https://fondationjeunesentete.org/trousse-enseignant/)



RESSOURCES POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

LA TROUSSE ÉCOLES : DES OUTILS POUR DÉVELOPPER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Parce que l'école est un lieu d'apprentissage dans toutes les sphères de la vie des adolescents, vous avez la possibilité de jouer un grand rôle dans le développement de leur santé mentale.

Manque de temps à cause de vos programmes surchargés?

## RETROUVEZ AUSSI DE NOMBREUSES FICHES PÉDAGOGIQUES

pour pratiquer la pleine conscience « dans l'action » et de façon traditionnelle dans **notre trousse écoles**.



BESOIN D'AIDE POUR AJUSTER VOTRE TON ET VOTRE RYTHME AVANT DE VOUS LANCER?

ÉCOUTEZ NOS PODCASTS DE MÉDITATION GUIDÉE.

# CE MINI-GUIDE

est extrait de l'ouvrage MISSION MÉDITATION,  
publié aux Éditions Midi-Trente de Catherine  
Malboeuf-Hurtubise Ph. D. Psychologue et Éric  
Lacourse Ph. D. Professeur et chercheur.

## NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :






**Les Éditions Midi trente** : des livres pratiques et des outils  
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et  
stimuler le potentiel des petits et des grands.

**N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS!**

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)  
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



 [Fondation Jeunes en Tête](https://www.facebook.com/FondationJeunesenTete)  
 [@jeunesentete](https://www.instagram.com/jeunesentete)  
 [Fondation Jeunes en Tête](https://twitter.com/FondationJeunesenTete)