

Année 2016-2017

Support pédagogique de la formation :

«Gestion des émotions et du stress par la pleine conscience»



**Formatrice**

Malorie CAUCHY



Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tel : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Contact : [valentine@c-paje.be](mailto:valentine@c-paje.be) (Valentine DURIAUX)

Assistante administrative

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



## Gestion des émotions et du stress par la pleine conscience

13, 20 et 27 janvier 2017 – Château Péralta à Angleur

Avec le soutien de :



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

**Opérateur de formation**

**C-paje**

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tel : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

## Sommaire

### I. Pratiques de pleine conscience pour les adultes

- La marche méditative
- Pause respiration de 3 minutes ou Météo Express
- Les mouvements de pleine conscience
- Pause respiration de 10 minutes : La respiration consciente

### II. Pratiques et exercices pour les enfants

- Expériences autour de l'attention et de la pleine conscience
- Conscience du corps
- Conscience du souffle, de la respiration
- Les méditations
- Exercices multi sensoriels
- Les postures

### Annexe I : C-Paje, Qui sommes-nous ?

### **Les traces de la formation**

Vous trouverez dans ce portefeuille différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques plastiques. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

Ce dossier reprend des questionnements et des réflexions autour des leviers de la pensée créative, mais ne pourra vous présenter une trace exhaustive de tout ce que nous avons pu aborder en formation.

### **Des questions en suspens ?**

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos questions éventuelles à la suite de la formation. Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site ([www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)) .

C-paje

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Contact : Valentine DURIAUX, Assistante administrative [valentine@c-paje.be](mailto:valentine@c-paje.be)

## I. Pratique de pleine conscience pour les adultes

---

### La marche méditative

---

- Se tenir fermement debout : testez les balancements avant/arrière, gauche/droite. Assurez-vous d'être bien ancré dans le sol. Portez votre attention sur la plante de vos pieds, en contact avec le sol.
- Porter son attention sur la respiration.
- Portez votre attention sur votre bassin. C'est lui qui va diriger votre marche. Ce n'est pas la tête comme d'habitude. Les genoux sont souples, le dos est droit sans être tendu.
- Appuyez-vous sur votre pied gauche et sentez les sensations changer dans cette partie du corps.
- Transférez votre poids petit à petit sur votre pied gauche et observez ce que cela change pour le pied droit.
- Explorer votre équilibre et ce rythme lent avec curiosité.
- Vous pouvez calquer vos pas sur votre respiration : inspire, on lève le pied, expire, on pose le pied. Trouvez le rythme qui vous convient et tenter de le garder tout au long de votre marche.
- Ensuite, vous pouvez expérimenter des variantes :
  - ◆ Pour un cycle de huit pas, inspirer sur trois pas, maintenir les poumons pleins sur le quatrième, expirer sur trois pas, maintenir les poumons vides sur le huitième.
  - ◆ Simplifier en supprimant les deux apnées.
  - ◆ Varier la durée et la vitesse.
- Que se passe-t'il si vous fermez les yeux ?
- Des pensées arrivent ? Une distraction ? Félicitez-vous de l'avoir remarqué et revenez à vos sensations corporelles.

La marche méditative peut se faire dehors, pieds nus dans la pelouse, en route sur le chemin du travail, mais aussi dans un escalier, ou juste en franchissant le seuil d'une pièce, ou en contournant une table où les enfants travaillent ....



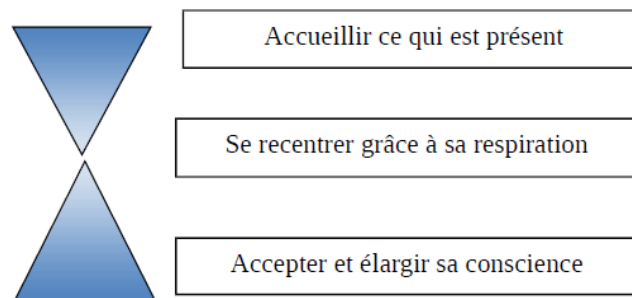
## Pause respiration de 3 minutes ou Météo Express

La pause de respiration est une courte pratique qui permet d'être en contact direct avec notre expérience du moment, dans la vie quotidienne. Nous pouvons la faire pendant la journée, à tout moment, en nous demandant : qu'est-ce qui se passe pour moi maintenant ? Quel est mon expérience à cet instant. De quoi ai-je besoin ? Elle permet une auto observation, ainsi qu'une prise de distance face aux événements. La pause respiration peut aussi se pratiquer en situation plus difficile (quand nous devons faire face à un événement désagréable externe ou confrontés à des sensations difficiles internes). Elle permet d'argumenter petit à petit l'espace de liberté quant à nos réponses face aux événements. En effet, avec ces pratiques nous développons des réponses plus appropriées à nos valeurs et au contexte et nous diminuons nos réactions automatiques spontanées (crier, fuir, se cacher, pleurer, s'énerver, laisser le stress monter sans tenir compte des premiers indicateurs).

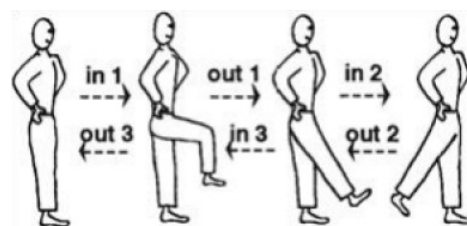
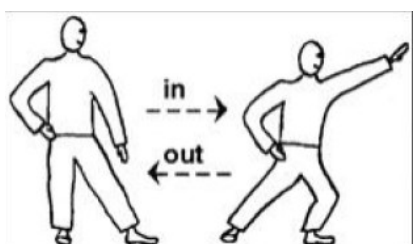
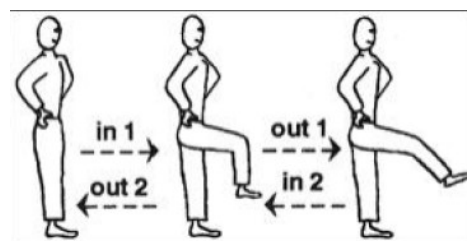
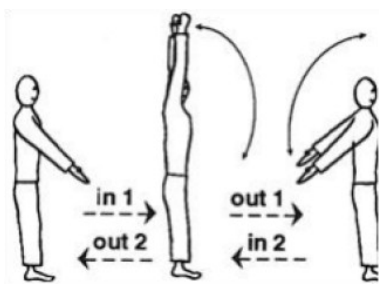
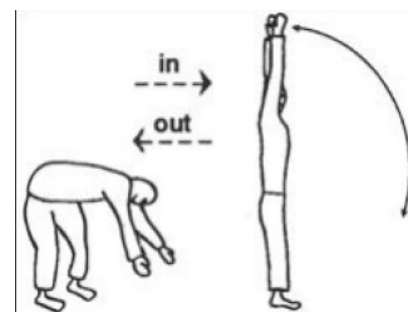
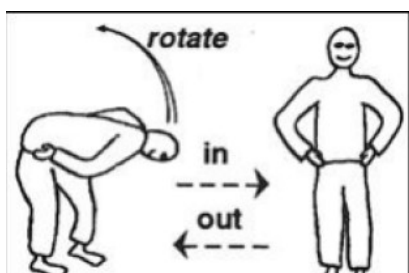
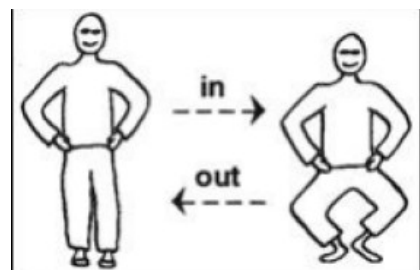
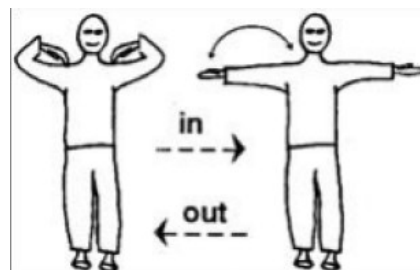
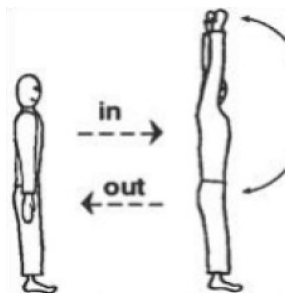
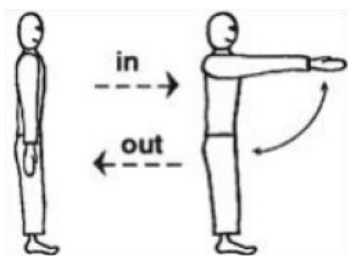
Installez-vous le dos droit, mais pas tendu. La tête est droite, dans son axe. Les yeux sont fermés ou mi-clos.

- Tout d'abord, prenez conscience de ce qui est là, en vous, dans le moment présent. Sans chercher à le modifier. Comment vous sentez-vous ? Quelles sont vos pensées, vos émotions, vos sensations corporelles ? Accueillez ce qui est présent, agréable ou désagréable. Reconnaissez ce que vous vivez, et identifiez, nommez les pensées et les émotions présentes ici et maintenant.
- Puis dirigez votre attention vers votre respiration. Vivez chaque inspiration et chaque expiration sans modifier quoi que ce soit. Laissez-les être tout simplement et vivez votre respiration au présent.
- Pour finir, élargissez le champ de votre conscience à votre corps dans son ensemble. Que ressentez-vous. Quoique vous ressentiez, accueillez-le, soyez bienveillant envers vous-même et dites-vous que ces ressentis ont le droit d'exister et d'être reconnus. Soyez dans l'acceptation. Vivez chaque respiration comme un soulagement. Sentez-vous respirer de la tête aux pieds. Sentez le souffle vous parcourir.

\*D'après Florence Thomas – Pleine conscience, mode d'emploi – Éditions Eyrolles



## Les mouvements de pleine conscience



## Pause respiration de 10 minutes : La respiration consciente

---

Fermons les yeux ou gardons-les mi-clos, le regard posé vers le sol, sans fixer de point en particulier et commençons. Cloche.

Tout d'abord, faisons en sorte de nous tenir le plus droit possible, cela va faciliter notre respiration. Le dos est droit, mais pas tendu. La tête est droite et le menton légèrement rentré.

Portons quelques instants toute notre attention sur les points de contacts ou de pression du corps avec le support de notre assise. Observons notre base, formée par notre bassin. Portons maintenant notre attention vers notre respiration. Observons dans notre corps l'endroit où se fait particulièrement sentir notre respiration. Peut-être est-ce le nez, peut-être est-ce la poitrine, peut-être est-ce le ventre ?

Tout en inspirant et en expirant uniquement par le nez, nous pouvons poser une main sur le ventre. Là, sous nos doigts, nous sentons notre ventre. Peut-être bouge-t-il ou peut-être pas...

Au cours des 3 prochaines respirations, prenons le temps d'inspirer et d'expirer profondément, en faisant gonfler notre ventre. Il se gonfle à l'inspire et se dégonfle à l'expire. Comme un ballon, notre corps se remplit d'air, puis se vide d'air. Inspire ... expire ... inspire ... expire ...

Observons, avec bienveillance, ce doux mouvement de notre souffle, présent instant après instant. Nous sommes attentifs à l'inspiration jusqu'au bout de l'inspiration. Nous sommes attentifs à l'expiration jusqu'au bout de l'expiration. Et nous sommes attentifs également à ce court instant entre chaque expire et chaque inspire.

Nous pouvons maintenant respirer normalement, sans forcer sur la respiration et enlever notre main qui était sur notre ventre. Nous continuons à observer notre souffle, sans vouloir le contrôler ni lui donner un rythme particulier. Considérons notre respiration avec curiosité et attention. Observons si notre respiration est rapide ou lente. Si elle est ample ou saccadée. Si elle est profonde ou légère. Peu importe comment est notre respiration. L'exercice consiste seulement à observer notre respiration avec bienveillance et curiosité. Ne changeons rien à notre respiration, elle est parfaite comme elle est.

N'essayons pas de nous détendre ou d'arriver à un résultat, laissons-nous simplement être. Nous nous laissons respirer, ici et maintenant... Il n'y a rien à faire, nulle part où aller. Nous sommes présents, conscient à chaque instant.

Nous nous rendrons probablement compte au bout d'un moment que notre esprit s'est égaré, loin de la respiration, loin de la sensation de notre corps assis. Notre esprit est peut-être dans des pensées, dans des commentaires mentaux. Des pensées pour avant, des pensées pour après. C'est tout à fait normal, notre esprit agit ainsi ! Cet aller-retour entre l'attention et la distraction fait partie intégrante de la pratique de la pleine conscience.

Quand les pensées surviennent, ce n'est pas une erreur ou un échec, au contraire. Quand nous nous apercevons que notre esprit s'est échappé, nous le ramenons simplement, avec douceur et fermeté si nécessaire, aux sensations de la respiration. Observons quelques instants nos pensées, puis laissons-les filer. Revenons intentionnellement à l'air qui entre et qui sort de notre nez. Sentons, avec toute notre attention, cet air remplir notre corps.



A ce stade de cette courte méditation, nous pouvons peut-être observer que notre respiration s'est modifiée. Peut-être est-elle plus calme, plus profonde. Mais peut-être que ce n'est pas le cas. Il n'y a pas d'erreur, pas d'échec. Notre respiration est telle qu'elle est. Prenons encore quelques instants en lien avec ce doux mouvement de va et vient de la respiration ventrale. Elle est une ancre précieuse, qui nous permet de nous ramener de manière immédiate à l'ici et le maintenant.

Et même si l'exercice se termine, nous savons que nous pouvons, à tout moment, revenir à notre respiration, notre ancre. Au troisième son de la cloche, nous pouvons rouvrir les yeux sur la pièce qui nous entoure. Nous pouvons nous étirer amplement.

## II. Pratique et outils pour les enfants et ados

---

**Notes d'attention pour l'animateur :** Pour les exercices plus formels, le partage d'expérience (débriefing) se déroule en 3 étapes :

- Montrer de la curiosité pour l'expérience des participants, explorer les différentes facettes de son expérience (c'est-à-dire au niveau corporel, au niveau des pensées, et au niveau des comportements) : « comment ça s'est passé pour toi ? » « Décris-moi » « Qu'as-tu remarqué, observé ? »
- En quoi est-ce différent de d'habitude ? Mettre en évidence les différences entre cette expérience et la façon dont les jeunes fonctionnent habituellement.
- Qu'est-ce que cela nous apprend ? En quoi cela pourrait être utile ? Faire les liens entre cette expérience et les objectifs (motivations) des jeunes (lien avec leur vie quotidienne). L'animateur réalise les exercices en même temps qu'il le propose aux jeunes (il est dans la même posture, il dirige son attention de la même manière...). Si il y a un coanimateur, celui-ci peut plus prendre en charge le cadre (gestion de groupe). Les exercices proposés ci-dessous sont à adapter (durée, consignes...) en fonction de l'âge, de la taille du groupe et du contexte (scolaire, animation nature, ...). Pour aller plus loin, ou retrouver un verbatim complet, des liens vers des ouvrages/sites webs sont référencés pour certains exercices.

## Expériences autour de l'attention et de la Pleine Conscience

---

### L'exercice du raisin sec :

**Objectifs :** Pouvoir abandonner progressivement et par petites touches le « pilote automatique » et redécouvrir les sensations en adoptant l'attitude du débutant – du martien.

**Temps :** 20 minutes

**Matériel :** Raisins secs, bol et cuillère

**Déroulement :** « Nous sommes des extra terrestres qui débarquons sur terre. Je vais faire le tour du groupe et je vais donner à chacun quelques « objets mystérieux ». Nous allons faire très attention à l'un de ces objets et imaginer que nous n'avons jamais rien vu de pareil auparavant. Nous n'avons jamais rien vu de tel de toute notre vie. Prends un de ces objets et tiens-le dans la paume de la main ou entre l'index et le pouce. Regarde-le attentivement., comme si tu n'avais jamais vu quelque chose comme ça. Tourne-le entre les doigts. Observe attentivement : les reliefs où la lumière brille, les coins et les plis plus sombres. Observe chacune de ses parties, comme si tu n'avais jamais vu une telle chose avant. Et si, pendant l'exercice, des pensées arrivent à l'esprit, comme « c'est vraiment étrange ce que nous sommes en train de faire » ou « je n'aime pas ces choses », alors remarque que tu es en train de penser, et ensuite ramène toute ton attention vers l'objet. Et maintenant, sens l'objet, prends-le et porte-le à ton nez, et à chaque inspiration, remarque son odeur. Et maintenant, regarde-le à nouveau. Ensuite amène-le près de ton oreille : écoute-le attentivement. Tu peux légèrement le pincer entre tes doigts. Quel est son bruit ? Qu'entends-tu ? Et maintenant, amène lentement l'objet vers ta bouche, tu peux le promener sur tes lèvres. Que ressens-tu ? Fais très attention aux sensations sur tes lèvres : sens-tu les rides de l'objet ? Des chatouilles ? Quoi d'autres ? Et maintenant, mets doucement l'objet dans ta bouche, sans le mordre, en explorant simplement les sensations dans la bouche. Tu peux jouer avec ta langue et mettre l'objet contre un dent. Que remarques-tu ? Est-ce humide dans ta bouche ? Maintenant, tu peux croquer l'objet ! Qu'est-ce que tu remarques ? Mâche-le lentement, remarque si de la salive arrive dans la bouche ... Est-ce que l'objet change ? Pour terminer, tu peux l'avaler et essaye de suivre les sensations quand l'objet est avalé et qu'il descend dans ton estomac de martien. »

## Partage :

- Quelle a été ton expérience lors de cet exercice ? Comment ça s'est passé pour toi ? Qu'as-tu observé ?
- En quoi était-ce différent de d'habitude ? L'exercice du raisin permet aux participants une nouvelle manière d'être : présent, attentif, relié à l'expérience. Et met en évidence d'emblée notre manière automatique habituelle de faire les choses dans la vie de tous les jours. Le plus souvent, les jeunes soulignent la différence entre la manière dont ils ont mangé le raisin et leur façon normale de manger
  - ◆ Le pilote automatique : La plupart du temps, nous agissons automatiquement. Nous ne sommes pas souvent conscients de ce qui se passe en réalité. Nos pensées nous emportent dans le passé ou le futur, et nous éloignent du moment présent, de l'activité que l'on fait.
  - ◆ La pleine conscience : L'exercice illustre ce qu'est la pleine conscience : porter son attention, de manière choisie, intentionnelle, sur le moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment.
  - ◆ L'attitude du débutant ou du martien : Une curiosité ouverte, comme si c'était la toute première fois...
  - ◆ Accorder de l'attention modifie l'expérience et l'enrichit. Les participants trouvent qu'être attentifs de cette manière révèle des petites choses inattendues au sujet d'un raisin sec, comme ses arêtes, les plis dans sa peau, mais aussi sa saveur...
- En quoi cela peut-il nous être utile ? Qu'est-ce que cet exercice pourrait bien m'apporter ?
  - ◆ Être attentif, « concentré » sur le moment présent : Apporter de la conscience dans nos activités de tous les jours, pour savoir ainsi ce qui se passe et pouvoir, en fait, changer la nature de l'expérience. Si vous êtes pleinement conscients des pensées, des sentiments et des sensations corporelles, de la manière entraperçue dans l'exercice du raisin, vous pouvez en fait changer l'expérience ; vous avez plus de choix et plus de liberté.
  - ◆ Profiter au maximum des moments positifs : Nous ne sommes pas conscients de ce qui se passe une bonne partie du temps. Si nous pouvons y mettre de la conscience, nous devenons conscients d'aspects de la vie qui, autrement, peuvent passer à côté de nous. Rater les bons moments veut dire que la vie n'est pas aussi riche qu'elle pourrait l'être.
  - ◆ Trouver de nouvelles façons d'affronter les moments négatifs : Être inconscient des mauvais moments veut dire que nous ne sommes pas en position d'entreprendre des actions efficaces. Un esprit ouvert, de « débutant », nous permet d'être réceptifs à de nouvelles possibilités, et nous empêche d'être pris dans nos automatismes.

**Lien avec le quotidien :** Les jeunes sont invités à expérimenter d'autres activités de leur quotidien « comme un extra-terrestre ».

## Le verre d'eau :

**Objectifs** : Faire attention au moment présent et à un mouvement coordonné. Illustration des différents types de qualité de présence.

**Temps** : 10 minutes

**Matériel** : Cruche et verre d'eau

**Déroulement** : En cercle, assis, passer un verre d'eau d'enfant à enfant. 1<sup>er</sup> tour : Verre rempli à moitié. 2<sup>ème</sup> tour : Verre rempli à ras bord, cela demande plus d'attention pour ne pas renverser. 3<sup>ème</sup> tour : Éteindre la lumière et amener le maximum d'attention ou demander aux jeunes de fermer les yeux. Observation de la réaction s'ils renversent.

**Partage** : Partage des expériences sur l'exercice : curiosité par rapport à l'expérience de chacun et mise en évidence du type d'attention développée en fonction de la difficulté.

## Le mandala :

**Objectifs** : Porter son attention sur l'expérience interne. Prendre conscience du fonctionnement de l'attention (distracteurs internes et externes). Prise de conscience des pensées.

**Temps** : 15 minutes

**Matériel** : Un mandala par enfant. Crayons et marqueurs

**Déroulement** : Les enfants sont invités à colorier un mandala en silence ( 5 à 10 minutes), en portant attention sur le mandala et en observant toutes les fois où l'esprit sera parti, distrait. Un focus peut être mis sur l'observation de toutes les pensées qui vont arriver pendant le coloriage. Pendant le partage, on peut mettre en évidence tous les distracteurs internes (pensées, jugements...), et externes (bruits, stimuli visuel...), qui dérobent notre attention de son objet (le mandala). Mise en évidence du fonctionnement de notre attention (ses voyages) et de notre esprit (production de pensées incessantes).

## Je marche dans la rue : Les pensées ne sont pas la réalité :

**Objectifs :** Prendre conscience que nous interprétons la réalité. Identification des pensées et des liens avec les émotions/sensations corporelles et actions. Prise de distance par rapport aux pensées.

**Temps :** 15 minutes

**Matériel :** Une affiche murale ou tableau

### Déroulement :

- Les participants visualisent la scène suivante : Fermer les yeux et imaginer la situation suivante :  
« Imagine-toi dans la rue et tu vois un(e) ami(e) sur le trottoir d'en face. Tu souris et agite la main. La personne n'a pas l'air de le voir et poursuit son chemin »
- Nous invitons les participants à être conscients de ce qui leur passe par l'esprit, y compris toutes les pensées, sentiments ou sensations corporelles qu'ils peuvent avoir.
- Quand les participants ouvrent les yeux, nous les invitons à décrire tous les sentiments ou les sensations corporelles qu'ils ont ressentis et toutes les pensées ou les images qui leur sont venues à l'esprit. Nous inscrivons la liste de ces réactions sur le tableau en 4 colonnes :
  - ◆ Ce que je pense (pensées et images)
  - ◆ Ce que je ressens comme émotion
  - ◆ Ce que je ressens dans mon corps
  - ◆ Ce que je faisais

**Partage :** La façon dont on interprète la situation influence ce qu'on fait et comment on se sent. On pense tous différemment. Les pensées ne sont pas la réalité. Les liens entre pensées et sentiments : l'interprétation des événements détermine largement l'humeur. Et donc aussi l'action que nous allons entreprendre. Les pensées ne sont pas des faits, et au vu de la diversité des réactions dans le groupe à une même situation, on peut conclure que les pensées ne sont que des interprétations de la réalité. Et pourtant, cela va influencer aussi ce que nous faisons !

## Conscience du corps

---

### Conscience du corps par auto-massages :

**Objectifs :** Développer la conscience corporelle. Centrer son attention sur le corps.

**Temps :** 20 à 30 min.

**Matériel :** Disque de coton ou ouate. Plumes. Sacs de tissus (ou ballons) remplis de graines ou petite balle. Doudou (peluche)

### Déroulement :

- Un nouvel exercice « comme si j'étais un extra-terrestre » : nous allons amener notre attention vers le corps. En cercle, chacun sur son tapis, assis :
  - ◆ Promener une petite balle sur tout le corps (donner les instructions des pieds jusqu'au cou en demandant aux participants de se centrer sur les sensations corporelles).
  - ◆ Avec un coton doux ou de l'ouate sur le visage.
  - ◆ Avec une plume sur le visage, les mains, le cou...
- Puis couché : l'animateur guide avec des consignes précises :
  - ◆ Avec un sac (ou ballon) rempli : se centrer sur la sensation de poids à l'endroit du corps où il est posé.
  - ◆ Variante : par deux, un enfant couché et l'autre assis à côté de lui. L'enfant assis va déposer le sac (ou petit coussin ou doudou) sur les différentes parties du corps de son partenaire. Celui-ci les yeux fermés se met à l'écoute du corps et suit le trajet de l'objet.

## Scan corporel :

**Objectifs :** Conscience du corps statique par le toucher. Centrer son attention sur le corps. Déplacer son attention d'une partie à l'autre du corps. Observer comment notre esprit fonctionne.

**Temps :** 20 à 30 min

**Matériel :** Tapis (peut se faire assis sur des chaises)

**Déroulement :** Après avoir « créé » les sensations avec les objets, les enfants vont déplacer leur attention dans le corps « comme si » ils déplaçaient la petite balle (ou le coussin/doudou). Les enfants imaginent que la petite balle (ou le petit objet) se déplace d'une partie du corps à l'autre, pour aider à centrer l'attention et la déplacer sur les différentes parties du corps, mais sans créer de sensations, juste en explorant ce qui est là. Le défi est d'y apporter notre esprit du débutant – de l'extra-terrestre : curieux, ouvert, comme si nous allions à la rencontre de notre corps pour la toute première fois ! L'exercice se déroule allongé sur le dos. Les jeunes qui le souhaitent peuvent d'abord toucher la partie du corps sur laquelle nous portons notre attention : sentir la partie du corps en la touchant et ensuite sentir la partie du corps sans la toucher. Placer la main sur la zone à explorer, et une fois que nous sommes « branchés » sur cette région, nous pouvons enlever la main et continuer à nous concentrer sur les sensations dans cette zone. « Allonge-toi sur le dos, tu peux fermer les yeux. L'objectif de l'exercice est de mettre ton attention sur ton corps, sur chaque partie de ton corps et de l'explorer avec curiosité, comme si tu étais sur une autre planète. Le but n'est donc pas de se relaxer. Il est possible que l'exercice te relaxe... ou pas du tout ! Pour commencer, amène ton attention vers le front. Tu peux toucher ton front avec la main si ça t'aide à y amener ton attention. Explore la sensation de la main sur le front. Maintenant observe les sensations sans le toucher... « comme si » tu sentais la petite balle qui roule. Amène toute ton attention vers ta mâchoire. Touche ta mâchoire. Sens la mâchoire sans la toucher. Amène l'attention vers le cou. Touche le cou. Explore le cou sans le toucher. Peut-être que tu remarques des sensations, peut-être que tu ne sens rien pour l'instant, cela va aussi. Garde ton attention sur le cou sans sensation particulière. Ton attention va s'éloigner de ton corps vers d'autres choses : une autre partie du corps qui chatouille par exemple, une pensée, un bruit, une envie de gigoter. C'est normal, c'est ainsi que l'attention fonctionne. Quand tu remarques que ton attention s'est échappée, ramène-la vers le corps gentiment. Idem pour l'épaule gauche, bras gauche, main gauche... Maintenant, explore ton corps tout entier. Tu peux bouger les pieds, les mains. Tu peux te masser le visage, bailler, t'étirer. Et, quand tu le veux, à ton rythme, tu peux ouvrir les yeux ».



## Partage :

- Quelle a été ton expérience lors de cet exercice ?
- En quoi était-ce différent de d'habitude ? Quelles différences entre cette expérience et la façon de se comporter habituellement par rapport à notre corps ? L'importance que nous donnons à notre apparence physique ; et le peu d'attention que nous y accordons pourtant. Une autre expérience du corps, une autre relation avec notre corps : suspendre le jugement. Quand nous faisons vraiment l'expérience de notre corps et refusons d'être pris dans le flot de pensées – jugements à son sujet, toute la vision que nous en avons et que nous avons de nous-mêmes peut changer. Pour commencer, ce qu'il fait est remarquable ! Il peut marcher, parler, se lever, attraper des choses. Nous trouvons habituellement ces capacités normales et n'apprécions pas ce que notre corps est capable de faire jusqu'au jour où nous sommes blessés ou malades. Nous réalisons alors comme c'était bon quand nous pouvions faire les choses que nous ne pouvons plus faire à présent. Avant donc de nous convaincre que notre corps est trop ceci ou trop cela, ne devrions-nous pas sentir d'avantage à quel point tout d'abord il est merveilleux d'avoir un corps, quel que soit son air et le ressenti que nous en avons ? Faire cela demande de nous brancher sur notre corps, d'en être conscient sans le juger.
- En quoi cela peut-il nous être utile ?
  - ◆ Développer la concentration : apprendre à maintenir notre attention centrée pendant un temps prolongé. Chaque fois que l'esprit vagabonde, nous le ramenons à la partie du corps que nous étions en train d'explorer quand il a dérivé.
  - ◆ Savoir déplacer l'attention dans le corps avec souplesse : développer notre capacité à placer notre attention systématiquement dans le corps, là où nous le voulons. Ceci demande un certain degré de sensibilité au corps et aux sensations que nous expérimentons au départ de ses différentes régions.
  - ◆ Pour se rendre compte de ce qui se passe dans le corps. Le balayage corporel vous rend plus conscient de ce qui se passe dans votre corps et vous permet de mieux en tenir compte.
  - ◆ Pour se relaxer ? Pas vraiment ! L'exercice du balayage corporel peut mener à une profonde détente ou vous énerver très fort ! N'essayez surtout pas trop de vous détendre. Il s'agit plutôt d'accepter le corps tel qu'il est là maintenant. Variantes du scan corporel : le voyage du papillon (SK Greenland)<sup>1</sup> ou de la fourmi (JSF)<sup>2</sup>. Les enfants déplacent leur attention dans les différentes parties du corps, sans objet, mais étant guidé par les consignes<sup>3</sup>, par le voyage d'un animal.

---

1 « Un cœur tranquille et sage », voir CD

2 Jeanne Siaud Facchin « Tout est là, Juste là », voir CD

3 Voir aussi les supports audios « faire attention à son corps » et « balayage corporel » sur le site de <http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>

## Conscience du souffle, de la respiration

---

### Conscience de la respiration couché :

**Objectifs** : Observer la respiration. Pratiquer la respiration abdominale. Apprendre à se focaliser sur la respiration et ses fluctuations.

**Temps** : 10 min

**Matériel** : Tapis. Une peluche par enfant ou objet/jouet

**Déroulement** : Les enfants sont allongés sur le dos, pour prendre conscience du mouvement de leur respiration. L'animateur place une peluche sur leur ventre. Invitation de bercer la peluche avec le mouvement de la respiration, de la soulever à l'inspire (gonfler le ventre) et la redescendre à l'expire. « Soulève le doudou en gonflant ton ventre d'air, puis abaisse ton ventre en soufflant l'air par ta bouche ». Ensuite, on peut imaginer que notre ventre est une mer calme, sur laquelle vogue doucement un petit bateau représenté par ses mains. Le petit bateau se laisse bercer en suivant le mouvement naturel de la respiration. Variante : par deux, un enfant couché et un assis à côté de lui. L'enfant assis place une main sur le ventre de son partenaire. L'autre enfant soulève la main par la respiration abdominale.

**Partage** : Les pensées : viennent-elles nous distraire ? Exemple : petit lutin/animal bavard. Conscience de notre état émotionnel : la respiration reflète aussi notre état émotionnel et peut nous aider à le réguler.

## Conscience de la respiration en mouvement :

**Objectifs** : Prendre conscience de sa respiration. Apprendre à se focaliser sur la respiration et ses fluctuations. Conscience corporelle.

**Temps** : 20 min

**Matériel** : Bougies. Plumes. Haricots ou balle en papier mâché. Ballons. Pailles. Gobelet en plastique.

### L'enfant explore différentes façons d'utiliser son souffle :

- ◆ Éteindre la flamme d'une bougie à une certaine distance de celle-ci
- ◆ Souffler sur la flamme d'une bougie sans qu'elle s'éteigne
- ◆ Gonfler un ballon
- ◆ Maintenir un ballon gonflé en suspension dans l'air (couché, assis ou debout)
- ◆ Faire pénétrer une boulette de papier dans une cible
- ◆ Avec une paille, souffler sur un haricot afin de la déplacer (vers une cible)
- ◆ Avec une paille et un verre d'eau<sup>4</sup> rempli à moitié : explorer différentes durée d'inspire et d'expire. Exemples : inspire rapidement par le nez, courte pause, puis souffle lentement pour obtenir un flot de bulles régulières. Ensuite prends une inspiration longue et lente, petite pause, puis souffle très lentement. Ensuite remplir le verre à ras bord ...

**Variante** : Par deux, assis dos à dos, les enfants sont invités à : Prendre conscience de leur corps et respiration. Porter attention à la respiration de leur coéquipier (sentir les mouvements de la respiration dans le dos). Respirer ensemble : comme si les deux corps se rassemblaient.

**Partage** : Conscience de la respiration : remarquons les différentes façons de respirer avec ces exercices variés. Quels sont leurs effets ? Variantes : courir, sauter sur place (augmentation rythme cardiaque et respiration), lien avec nos états émotionnels et leurs effets sur notre respiration.

---

<sup>4</sup> Pour le détail de cet exercice : « Temps Calme ! » Diederichs, Larousse, P50

## Les méditations

---

Structure type d'une méditation :

- Installation de la posture
- Se concentrer sur soi, se relier
- Porter attention (les sons, le corps, les émotions, les pensées)
- Stabiliser l'attention : conscience de la respiration

### Méditation assise sur la respiration – Ados :

**Objectifs :** Maintenir l'attention sur la respiration. Observation du fonctionnement de l'esprit.

**Temps :** Environ 20 min

**Matériel :** Coussins ou chaises

**Déroulement :** Avant cet exercice, un temps peut être consacré pour explorer différentes postures (assis, début et couché) et observer avec les enfants leurs effets sur notre état intérieur. « comment te sens-tu dans cette position ? Dans quelles position te sens-tu le plus prêt à affronter ton petit démon ? Dans laquelle te sens-tu fort et solide ? ».

- Consacrer du temps à installer chacun dans une posture qui pourra être maintenue. L'exercice peut être pratiqué sur une chaise ou sur le sol.
- Avec les enfants, on peut parler de la position de la montagne assise ou position du corps attentif.
- Si vous employez une chaise :
  - ◆ 2 pieds à plat sur le sol.
  - ◆ Jambes décroisées.
  - ◆ Il est préférable de s'asseoir en avant du dos de la chaise, de telle sorte que la colonne ne s'y appuie pas.
  - ◆ Mains sur les cuisses ou sur le banc (si en classe).
- Si les enfants sont sur le sol, assis sur un coussin (ou un oreiller replié une ou deux fois), en tailleur ou sur les genoux. Le dos est droit, les épaules relâchées.

Il est utile d'adopter un maintien droit et digne ; avec la tête, le cou, et le dos aligné verticalement. C'est le reflet des attitudes intérieures de confiance en soi, d'auto-acceptation, de patience et d'attention alerte de nous cultivons.

**Verbatim (d'après Segal et al, 2006, pp.172-174 et Kabat-Zinn, 2009, P.93) :** « Fermez doucement les yeux. Amenez votre attention vers votre posture. Le dos est droit, le cou et la tête sont dans le prolongement du dos. Explorez les sensations dans les zones de contact entre votre corps et le sol, entre votre corps et le coussin ou la chaise. A présent, amenez votre attention vers votre respiration. Remarquez les sensations au niveau du ventre, qui se gonfle légèrement quand l'air entre dans le corps, et se dégonfle lorsque l'air sort du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre votre main sur votre ventre. Ou si vous préférez, vous pouvez sentir votre ventre sans le toucher. L'objectif de l'exercice n'est pas de contrôler la respiration, par exemple de respirer plus lentement. Il s'agit de maintenir votre attention sur la respiration, telle qu'elle est dans le moment présent. Explorez avec curiosité les sensations de la respiration au niveau de la poitrine. Explorez les sensations de la respiration au niveau des narines : l'air frais qui entre dans le corps et l'air chaud qui sort du corps. Choisissez la zone de votre corps où vous sentez le mieux la respiration, que ce soit au niveau du ventre, de la poitrine ou des narines. Du mieux que vous pouvez, maintenez votre attention sur les sensations de la respiration dans cette zone du corps. Inévitablement, votre attention va s'éloigner de votre respiration, vers des pensées. Rappelez-vous que c'est normal, que c'est ainsi que l'attention fonctionne. Lorsque vous remarquez que votre attention s'est échappée, félicitez-vous de l'avoir remarqué. Ramenez-la ensuite gentiment vers les sensations de la respiration ».

## Partage :

- Quelle a été votre expérience lors de cet exercice ?
- En quoi était-ce si différent de d'habitude ?
  - ◆ S'arrêter. Souvent, nous sommes emportés par notre vie. Les événements, les émotions, les attentes, le passé et l'avenir nous entraînent. S'arrêter est important pour revenir à l'ici et maintenant et pour prendre du temps avant d'agir. Cela peut se faire en dirigeant son attention consciemment sur quelque chose qui est présent ici et maintenant. Un objet toujours disponible pour y diriger notre attention est la respiration.
  - ◆ Maintenir son attention plus longtemps.
  - ◆ Être attentif à la respiration. La plupart du temps, nous ne sommes pas en contact avec notre respiration – elle est juste là, oubliée. Ainsi, une des premières choses que nous faisons dans les méditations est de rentrer en contact avec elle. Nous remarquons comment la respiration change avec notre humeur, nos pensées, nos mouvements corporels. Nous n'avons pas à contrôler la respiration, juste la remarquer et apprendre à la connaître, comme une amie.

- En quoi cela peut-il nous être utile ?
  - ◆ La respiration a une place importante dans l'identification et la gestion de nos émotions. La respiration prend place dans le présent, si bien que se concentrer sur la respiration peut aider une personne à lâcher le passé et le futur. La respiration est toujours là, disponible dans chaque situation et à chaque moment comme point de focalisation et indicateur de notre état émotionnel. Rendre intentionnellement la respiration consciente prend de l'espace dans notre esprit et donc nous empêche de nous laisser totalement absorber par nos ruminations.
  - ◆ Maintenir son attention sur la respiration fournit aussi une occasion d'observer le fonctionnement de notre esprit, qui, comme un petit lutin bavard, nous distrait sans cesse de la respiration !

Observer les voyages de l'attention : être curieux de ce que fait notre attention, comment elle va vagabonder, s'échapper... Une caractéristique essentielle de cette pratique est qu'elle ne vise pas vraiment à empêcher la vagabondage mental mais à connaître plus intimement comment l'esprit se comporte. Une pratique importante est de ramener systématiquement et de manière répétée l'attention de là où elle peut s'être égarée à l'objet premier de la méditation.

## **Méditation assis sur la respiration – Enfants :**

**Objectifs :** Maintenir l'attention sur la respiration. Observation du fonctionnement de l'esprit.

**Temps :** Environ 15 min

**Matériel :** Coussins ou chaises.

**La méditation de la grenouille – verbatim :** « Assieds-toi le dos bien droit. Tes épaules relâchées vers le bas, tes mains sont sur tes cuisses et ta tête est toute droite comme si tu avais une couronne sur la tête ou un ruban d'or qui passe le long de ta colonne vertébrale et sort de ton crâne. Tu peux fermer tes yeux ou les laisser entrouverts. C'est comme tu veux. Tout comme une grenouille, tu es tranquille. Immobile. Tes jambes sont tranquilles, tes bras sont tranquilles, ton dos est tranquille et même ta tête est détendue et tranquille ... Et quand tu es assis, ainsi, calmement, tu pourras remarquer qu'il y a toujours quelque chose qui bouge en toi. C'est ta respiration. Tu peux observer ta respiration au bout de ton nez... vas-y, sens-la. Il y a de l'air qui entre dans ton nez et qui ressort de ton nez... Tu peux aussi sentir ta respiration dans ta bouche... Sens-la... L'air entre et en ressort. La respiration et la tranquillité... Elle entre et ressort... Et puis il y a encore un endroit où tu peux sentir ta respiration... Quand tu es calme comme maintenant, tu peux remarquer ta respiration dans ton ventre. Ton ventre monte et descend... Sens-le... Peut-être trouves-tu agréable de poser tes mains sur ton ventre et de sentir le mouvement avec tes mains... Avec attention et calme (le calme de la grenouille), tu suis le mouvement de ton ventre... il monte et il descend... Et en suivant ce mouvement pendant un petit moment, tu remarques que ta respiration s'apaise... Peut-être aussi qu'elle est un peu plus lente... Et si ta respiration s'apaise un peu, toi aussi tu t'apaiseras de toi-même. Sens-le... Peut-être remarqueras-tu parfois que ton attention a disparu... A cause d'un bruit que tu entends ou par une pensée qui te vient à l'esprit, et c'est formidable si tu t'en rends compte... Car dès que tu t'en rends compte, tu peux à nouveau rediriger ton attention... Tu la ramènes vers ton ventre... Ton ventre qui monte et qui descend... Sens-le... Cela apaise, de respirer calmement, posément (comme une grenouille). Cela apaise beaucoup. Dès que tu entendras la clochette, nous arrêterons l'exercice, tout en gardant ce calme, tu pourras rouvrir les yeux et t'étirer. Eline Snel – L'attention, ça marche.

### Pause express – 1 minute :

« Assieds-toi le dos bien droit, ferme les yeux ou baisse les paupières. Porte ton attention sur ta respiration, l'air qui entre et sort de ton nez. Observe tes pieds, bien posés sur le sol... Tes cuisses sur la chaise... Ton dos est droit, mais pas tendu... Tes épaules sont abaissées et ta tête est droite, comme si elle était soutenue par un fil d'or vers le ciel. Observe quelques instants ton corps, assis juste ici. Remarque que tu es bien présent, de la pointe de tes orteils jusqu'à la pointe de tes oreilles, en passant par tes jambes, ton ventre, tes bras, ta tête... Ton corps est bien là... Sens-le vraiment. Prends quelques instants pour écouter les sons autour de toi. Porte ton attention sur ce que tu entends juste là, maintenant... Peut-être entends-tu aussi des sons à l'intérieur de toi... Les sons peuvent être forts ou faibles, agréables ou désagréables, connus ou inconnus. Reviens encore quelques instants à ta respiration. Observe l'endroit où ta respiration se fait le plus sentir. Peut-être ton nez... Ta poitrine... Ton ventre... Tu peux poser 1 main à cet endroit et porter ta plus gentille attention à ta respiration. Reste là encore un petit peu, avec douceur. Puis, calmement, après les trois sons de la cloche, tu pourras rouvrir les yeux, reprendre contact avec la pièce qui t'entoure et t'étirer longuement ».

### La météo intérieure :

La pleine conscience, c'est essentiellement pour identifier en soi quel est l'humeur, la sensation corporelle ou l'émotion du moment. Pouvoir accueillir, ce qui est en nous, sans porter de jugement, avec bienveillance et gentillesse. En prendre conscience, simplement. Les émotions évoluent, comme le temps qu'il fait dehors, et nous ne pouvons les chasser ni les modifier. Nous ne pouvons contrôler les temps qu'il fait dehors, tout comme notre état intérieur. Il est intéressant que l'enfant dessine sa météo du jour sur une feuille récapitulative (calendrier individuel ou collectif) afin que les enfants voient que les émotions évoluent au fil des jours (et au fil de la journée) : tout change, c'est l'impermanence des choses. « Assieds-toi confortablement. Ferme complètement les yeux ou ferme-les presque entièrement, comme tu préfères. Prends tranquillement le temps de découvrir comment tu te sens. Quel temps fait-il à l'intérieur ? Te sens-tu détendu ? Y a-t-il du soleil à l'intérieur ? Ou te sens-tu comme quand il y a des nuages ou qu'il pleut ? Il y a peut-être de l'orage ? Qu'est-ce que tu observes ? Sans réfléchir, tu laisses venir le bulletin du temps qui correspond à ce que tu ressens en ce moment. Et quand tu te rends bien compte de ce que tu ressens maintenant, tu laisses les choses comme elles sont... Tu ne dois pas vouloir ressentir autre chose ou changer ce qui est. Tout comme le temps qu'il fait dehors, tu ne peux pas changer celui qu'il fait à l'intérieur. Reste un moment auprès de ce que tu ressens. Tu fais attention, avec gentillesse et curiosité, aux nuages, au ciel clair ou à l'averse qui arrive... Tu ne peux pas changer ton humeur d'un coup. Mais, à un moment de la journée, le temps aura changé... Pour l'instant, c'est comme ça. Et c'est bien ainsi. Les sentiments changent, ils changent tout seuls ». Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snel, P. 84 – Éditions Les Arènes.



## La méditation marchée :

**Objectifs :** Prise de conscience des sensations corporelles. Maintenir son attention dans le présent.

**Temps :** Environ 20 min

**Verbatim (d'après Segal et al, 2006, p. 200–201) :** « Trouvez un endroit où vous pouvez aller et venir à votre guise, sans crainte d'être observé. Cela peut être à l'intérieur ou à l'extérieur. Pour approfondir notre concentration, nous ne regardons pas ce qui peut nous attirer alentour, mais gardons le regard focalisé devant nous. Nous ne regardons pas non plus nos pieds, ils savent d'eux-mêmes fort bien comment marcher. C'est une attention intérieure qui est cultivée, simplement les sensations ressenties dans la marche, rien de plus. Pour appuyer ce message, nous marchons en rond dans une pièce ou allons et venons dans une allée. Mettez-vous en position debout, les pieds parallèles et distants de la largeur des épaules. Laissez les bras pendre le long du corps. Amenez votre attention sur la plante des pieds. Remarquez la sensation du contact des pieds avec le sol. Vous pouvez jouer avec votre équilibre, en transférant le poids du corps d'une jambe à l'autre. Remarquez les changements des sensations dans les pieds. Vous pouvez maintenant marcher très lentement en faisant très attention aux sensations dans le corps, comme si vous étiez un astronaute sur la lune. Si vous devez changer de direction, tournez lentement en faisant très attention aux sensations dans le corps. Quand vous remarquez que votre attention est partie ailleurs, loin des sensations de la marche, ramenez-la doucement vers les sensations dans les pieds. Utilisez les sensations des pieds en contact avec le sol pour ramener votre attention vers le moment présent ».

- Poursuivre l'exercice avec différentes variantes, selon le groupe et le temps.
- Expérimentez différentes vitesses (par exemple comme si je devais me dépêcher pour attraper mon train, puis finalement je suis à l'heure, je ralentis....).
- Marchez avec un but, une direction : aller vers un coin de la pièce .... Observez les différences d'une marche sans but.
- « Marche folle » (Kabat-Zinn, 2009, P. 178) : Marcher très vite, changeant de direction tous les sept pas, puis tous les quatre pas, puis tous les trois pas, avec les mâchoires et les poings serrés, sans contacter les autres du regard, tout cela avec une conscience d'instant en instant. Puis nous la pratiquons avec le contact des yeux, au même rythme, attentifs aux différences de cette formule modifiée. Nous marchons ensuite en arrière, très lentement, les yeux fermés, changeant de direction quand nous cognons quelqu'un. Nous nous autorisons ensuite à sentir le choc, le contact avec un autre corps. Pour terminer la marche folle, chacun recule lentement vers ce qu'il pense être le centre de la pièce les yeux fermés, jusqu'à ce que nous formions tous une grande masse. Nous appuyons alors la tête sur ce que nous trouvons comme support.

## Espace de respiration :

**Objectifs :** Se maintenir dans le présent en centrant son attention sur la respiration dans la vie de tous les jours.

**Temps :** Environ 15 min, 3 min de méditation et 10 de partage.

**Matériel :** Clochettes.

**Déroulement :** Il y a trois étapes de base pour cet exercice :

- S'arrêter, se poser et prendre conscience de notre expérience du moment : « Que se passe-t-il en moi en ce moment ? ».
- Porter attention sur le souffle, et se focaliser sur ce seul objet.
- Élargir l'attention au corps entier pour inclure un sens de la respiration et du corps comme un tout.

Cette pratique est proposée dans deux types de situations :

- Quand « tout va bien », pour s'entraîner : Utiliser l'espace de respiration comme une météo express personnelle dans la vie de tous les jours. S'exercer à faire cet exercice 3 fois/jour par exemple, pour apprendre à s'arrêter et à prendre conscience de son état intérieur, afin éventuellement, d'ajuster sa réponse, son action.
- Ensuite, proposer aux jeunes d'utiliser l'espace de respiration en situation difficile (gros stress, émotion dérangeante). Leur proposer un calendrier où ils pourront prendre notes de leurs observations :
  - ◆ Quand est-ce que l'émotion (le petit démon) est arrivée ?
  - ◆ Est-ce que j'ai pu faire l'espace de respiration ?
  - ◆ Que s'est-il passé ensuite ? Qu'est-il arrivé à l'émotion (au petit démon) ?

**Verbatim** : La première chose que nous faisons dans cet exercice, est d'adopter une posture détendue, digne et droite, mais pas raide. Maintenant, en fermant les yeux, et si c'est confortable pour toi, la première étape va être d'observer ce qui se passe en toi maintenant. Quelles pensées te viennent ? Du mieux que tu peux, observe seulement les pensées comme sur un écran de cinéma... Sans jugement, sans te laisser emporter par elles. Peut-être qu'il y a des choses désagréables qui sont là dans tes pensées. Ainsi, plutôt que de les éloigner ou les maintenir dehors, essaye de bien les observer, peut-être en te disant : « ah, vous êtes là, c'est comme ça maintenant ». Et la même chose avec les sensations corporelles. As-tu les muscles crispés ? La gorge nouée ? Et d'autres parties de ton corps ? Et de nouveau, observe-les, en les notant simplement. « Ça va, c'est comme ça en ce moment ». Maintenant tu peux porter ton attention sur ta respiration. Les mouvements du ventre, l'inspiration et l'expiration moment après moment, respiration après respiration, du mieux que tu peux. Observe les moments d'entrée de l'air, et les moments de sortie de l'air. Fixe simplement ton attention sur ces mouvements présents en toi. Tu peux aussi observer ta respiration en portant ton attention sur l'air qui entre et qui sort de ton nez. Et maintenant, comme troisième étape, tu vas élargir ton attention à tout le corps. Comme tu l'as fait pour ta respiration, tu vas aussi porter ton attention sur ton corps dans son ensemble. C'est comme si ton corps entier respirait. Quand tu es prêt, ouvre tes yeux.

**Partage** : Conscience de la respiration. Les pensées : viennent-elles tenter de nous distraire ? (petit lutin/animal bavard). Rester dans le moment présent, quelle que soit l'expérience... Quel intérêt pour la gestion des émotions ? S'arrêter et observer ce qui se passe avant de réagir/rester attentif longtemps, quitter le mode « pilotage automatique ».

## **Variante enfant : Instructions pour apprivoiser les petits démons (faire face) :**

- Les accueillir : D'abord, bien leur montrer que vous les avez remarqué : « Bonjour, petit démon, je t'ai repéré ! » et adopter une position en conséquence.
- Les observer : Ne les chassez pas tout de suite : Ils sont très susceptibles... Ils reviendraient encore plus souvent, plus forts et fâchés ! Plutôt, observer ce qu'ils font :
  - ◆ « Que racontent-ils ? » (ce qui se passe dans ma tête)
  - ◆ « Où habitent-ils ? » (ce qui se passe dans mon corps)
  - ◆ « Que me disent-ils de faire ? » (et que j'ai envie de faire)
- Respirer : Maintenant, vous pouvez les laisser dans leur coin. Ne faites plus trop attention à eux. Mettez toute votre attention sur votre respiration. Élargissez votre attention à tout le corps.

## Pause anti stress pour les ados :

On s'écarte de l'agitation du mental. Quand on porte son attention sur ses sensations, on bascule du mode « accélérateur » au mode « frein », ce qui apaise le corps et l'esprit. Et quand on respire consciemment, on bloque les hormones du stress. Lorsque le stress monte en toi, la pause s'impose ! Voici une pause en 4 étapes :

- Je sens le stress monter en moi. Je localise les sensations dans mon corps.
- J'observe toutes les pensées et les émotions qui accompagnent le stress. J'observe que les pensées peuvent renforcer le stress, mais je ne me laisse pas entraîner, envahir, engloutir par ces pensées, ces émotions. Je peux me dire que c'est ok, c'est comme cela pour le moment, je ne tente pas de modifier ma météo perso.
- Je fixe mon attention, en mettant mes mains sur le bureau ou sur mes cuisses. Et je suis très attentif(ve) à toutes les sensations présentes dans mes doigts, mes mains. Bien sûr, mes pensées et mes émotions seront encore présentes.... Je le remarque !
- Je respire de manière très consciente.... J'inspire et je sais que j'inspire... J'expire et je sais que j'expire... Je sens ma respiration dans mon nez, dans mon corps... Je capte les mouvements de ma respiration dans mon corps... J'y reste un moment. Je peux aussi respirer dans les endroits de mon corps où je sens le stress. Y apporter du souffle, de l'espace, de la lumière.

## Bouton pause !

Je vais vous inviter à appuyer sur le bouton pause. Parfois on a besoin de faire une pause et prendre quelques minutes pour soi. Parfois on a l'impression que tout se déroule à toute vitesse. En appuyant sur le bouton pause, on se donne un moment pour bien respirer. Et quand on a fait une pause avec notre respiration, on peut repartir. Comme si on était en voiture et qu'on faisait le plein d'essence. Comment ? Tout d'abord, on freine et on s'arrête. On arrête tout. On ne fait plus rien. Si on est devant un ordi, on peut regarder par la fenêtre, ou dans une salle d'attente ou une file au supermarché, on freine et observe ce qu'il se passe à l'intérieur de notre corps. Comment ça va... Maintenant ? Comment ça se passe à l'intérieur ? Des endroits de calme, de détente ? De tension ? Quelles sont les sensations dans le corps ? Sans changer quoi que ce soit. Tous ces endroits sont ok. Prendre simplement le temps d'y faire attention, un moment d'attention avec un regard « amical ». Alors après, avec une attention douce, vers ta respiration pour voir comment cela se passe pour elle à cet instant. 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 te dire que c'est bien ou mal et quand tu as bien observé cela tu peux commencer la dernière partie de cette courte pause. Ouvrir l'attention à partir de la respiration vers tout ce qui nous entoure, les sons, les sensations,... Ensuite.... On s'étire. Je vous invite à faire régulièrement des pauses pour recharger le réservoir d'essence.

## Les exercices multi-sensoriels

---

### Écouter en pleine conscience :

**Objectifs** : Choisir ce sur quoi porter notre attention et observer ce que cela évoque. Observer les différents composantes de l'expérience.

**Temps** : 20 min

**Matériel** : Lecteur CD (ou support audio). 5 morceaux de musique. Une feuille par participant.

**Déroulement** : Les enfants sont couchés et écoutent des brefs morceaux de musique (30–60 secondes) de genres musicaux différents (classique, rock, ...), y compris de différentes parties du monde, des musiques que les enfants sont peu susceptibles d'avoir déjà entendues. Consigne : Être très concentré. Attention, essayer de ramener mon esprit lorsque je remarque que je pense à autre chose ou que je suis distrait (conscience du bavardage de l'esprit). Repérer ce qui se passe pour moi : Corps, pensées, comportement (ou une seule chose si trop difficile).

### Sentir en pleine conscience :

**Déroulement** : En cercle, assis, les yeux fermés. L'animateur a choisi un échantillon d'odeurs qu'il va faire passer de main en main. Les enfants sont invités à observer leur réaction (pensées, corps, comportement) et à compléter une fiche d'auto-observation.

## Les postures

---

### La montagne<sup>5</sup> :

**Déroulement** : Debout, les pieds parallèles, écartés comme la largeur de notre bassin. Bras le long du corps. Dos droit, genoux légèrement pliés, nous pouvons imaginer un fil d'or qui passe du bas de notre dos au sommet de notre tête. Prenons conscience de notre corps, de son poids, de nos pieds qui touchent le tapis. Nous pouvons osciller notre corps d'avant en arrière jusqu'à ce que nous trouvions notre axe vertical. Notre menton est légèrement rentré et nous pouvons imaginer au sommet de la tête un fil qui nous relie au ciel et qui nous redresse. Nous prenons conscience de notre corps dans son entièreté, en ce moment. Tête posée sur le cou, épaules détendues, vous pouvez essayer de les monter jusqu'aux oreilles puis des les laisser retomber. Quand vous vous sentez à l'aise, fermez doucement les yeux et dirigez votre attention vers la respiration. Ne pas tenter de la changer ni de la réguler. Maintenez le corps immobile, debout, avec un sentiment de dignité, de complétude, d'intégrité. En cet instant même votre posture reflète ce sentiment d'intégrité.

- Laisser émerger l'image de la montagne : Et quand nous nous sentons prêt, nous pouvons laisser venir sur l'écran de notre mental l'image d'une montagne. Peut-être une montagne que nous avons déjà vue, en réalité ou sur une image, ou peut-être une montagne que nous inventons. Ça peut-être la plus belle montagne du monde. Sans trop réfléchir, sans trop choisir, nous laissons cette image de montagne émerger sur l'écran de notre mental. Peut-être y-a-t-il de la neige au sommet ? Ou des arbres à la base ? Peut-être voyez-vous une cime imposante ? Plusieurs cimes ? Ou un haut plateau ? Quelle que soit sa forme ou son apparence, respirez avec l'image de cette montagne. Nous observons cette montagne. Laissons venir son image de plus en plus nette. Ses fondations qui émergent de la roche. Ses flans abrupts ou ses versants en pente douce. Et sa cime qui s'élançe vers les ciel. Tranquillement assis, nous respirons avec cette image de la montagne et nous observons son immobilité majestueuse. Notez comme elle est massive, solide, immobile, splendide, de loin comme de près.

---

<sup>5</sup> Version longue, inspirée de la méditation de la montagne, JKZ

13, 20 et 27 janvier 2017 – Château Péralta à Angleur

- Faire coïncider l'image de la montagne avec l'image que nous avons de notre corps : Et quand nous nous sentons prêts, du mieux que nous pouvons, nous allons faire coïncider cette image de la montagne avec l'image que nous avons de notre corps. De sorte que notre corps debout ici et la montagne, d'une certaine façon, ne fassent qu'un. De sorte que nous partageons la massivité, l'immobilité, la majesté et la solidité de la montagne. Que nous devenions la montagne, ancrés dans la posture. Notre tête devient la cime majestueuse, soutenue par le reste du corps et offrant une vue panoramique. Nos épaules et nos bras sont les versants de la montagne. Nous ressentons dans notre corps une sensation d'élévation puisée au plus profond de notre bassin et de notre colonne vertébrale. A chaque souffle, nous devenons une montagne qui respire, inébranlable dans notre immobilité. Sentir l'immobilité de la montagne. Percevoir notre souffle qui va et vient dans cette immobilité. Et dans cette immobilité qui respire, sentir ce que nous sommes profondément, au-delà des mots et des idées. Une présence centrée, enracinée, tranquille.
- La montagne demeure, qu'importe ce qui arrive : Rien n'affecte la montagne qui en toutes circonstances reste simplement elle-même. Les nuages peuvent apparaître, puis disparaître. Ensoleillée ou dans les nuages, brûlante ou glacée, de jour comme de nuit, elle demeure, restant elle-même. Parfois la montagne essuie de violentes tempêtes, des vents incroyables, la pluie. Qu'importe, elle demeure stable, forte.
- Trouver refuge dans la montagne : Nous pouvons incarner la même immobilité et le même enracinement inébranlable, malgré les changements de notre vie au fil des secondes, des heures et des années. Nous expérimentons constamment la nature changeante du mental et du corps et du monde extérieur. Nous avons nos propres moments de lumière et d'obscurité, nos moments de couleurs, de grisailles. Nous sommes inévitablement soumis à des tempêtes, d'intensité et de violences variables, dans le monde extérieur, dans notre mental et dans notre corps. Aux prises avec les vents, le froid et la pluie, nous traversons des périodes d'obscurité et de souffrances et également de joie et d'élévation. Même notre apparence change constamment, expérimentant son propre ton. En devenant la montagne dans notre pratique, nous pouvons nous connecter à sa force et à sa stabilité et les utiliser pour nous-même. Nous pouvons l'utiliser pour nous soutenir et nous aider à accueillir chaque moment avec pleine conscience. Notre météo peut être honorée, sentie, prise en compte et connue pour ce qu'elle est et étreinte en conscience. Ainsi nous faisons l'expérience d'un silence, d'un calme et d'une sagesse plus profonde.



## Annexe I : C-paje, Qui sommes-nous ?

### Identité Une asbl



- \*Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- \*une équipe pluridisciplinaire
- \*un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- \*une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

### Un réseau



L'asbl C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant).

Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

### Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

### Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

### Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.

### Animation



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêlent le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

### Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

### Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.