



Vivre la pleine conscience en classe

5 minutes d'activités quotidiennes
pour favoriser le bien-être
socioémotionnel et
l'apprentissage des élèves

DOCUMENTS
REPRODUCTIBLES
EN COULEURS
OFFERTS SUR
LA PLATEFORME



James Butler

Adaptation
Caroline Ricard

CHENELIÈRE
ÉDUCATION



Table des matières

Introduction	1
---------------------------	----------

Les activités de pleine conscience : la planification hebdomadaire.....	15
--	-----------

Semaine 1 Les postures A, B, C et D, et l'expression des émotions	16
--	----

Semaine 2 Les postures E, F, G et H, et le respect des autres	19
--	----

Semaine 3 Les postures I, J, K et L, et l'acceptation des autres	22
---	----

Semaine 4 Les postures M, N, O et P, et l'écoute active	25
--	----

Semaine 5 Les postures Q, R, S et T, et le jeu honnête	28
---	----

Semaine 6 Les postures U, V, W et X, et la compassion	31
--	----

Semaine 7 Les postures Y et Z, les postures classiques et le courage	34
---	----

Semaine 8 Les postures scolaires et le discours intérieur	37
--	----

Semaine 9 Les postures au choix et l'affirmation de soi	40
--	----

Semaine 10 Les postures d'automne et l'honnêteté	43
---	----

Semaine 11 Les postures du cycle de vie de l'arbre et l'amitié	46
---	----

Semaine 12 Les postures de formes géométriques et l'intégrité	49
--	----

Semaine 13 Les postures de ville et la confiance en soi	52
--	----

Semaine 14 Les postures de musique et l'apprentissage à partir de ses erreurs	55
---	----

Semaine 15 Les postures de lumière et la gratitude	58
---	----

Semaine 16 Les postures d'animaux et la générosité	61
---	----

Semaine 17 Les postures d'hiver et l'autocompassion	64
--	----

Semaine 18 Les postures au choix et l'optimisme	67
--	----

Semaine 19 Les postures « Faire des pieds et des mains » et l'art de savoir demander de l'aide	70
--	----

Semaine 20 Les postures « Bras dessus, bras dessous » et la persévérance	73
--	----

Semaine 21 Les postures « À bras ouverts » et l'adaptation aux changements	76
--	----

Semaine 22	Les postures du guerrier et l'empathie	79
Semaine 23	Les postures de meubles et la résolution de conflits sans reproches	82
Semaine 24	Les postures de créatures volantes et la maîtrise de ses émotions	85
Semaine 25	Les postures « Le cœur sur la main » et la politesse	88
Semaine 26	Les postures « Les yeux fermés » et la patience	91
Semaine 27	Les postures au choix et le pardon	94
Semaine 28	Les postures de sports et l'anxiété	97
Semaine 29	Les postures du cycle de vie du papillon et le respect des différences	100
Semaine 30	Les postures « À bras le corps » et l'écoresponsabilité	103
Semaine 31	Les postures du jardin et la responsabilisation	106
Semaine 32	Les postures « Se serrer les coudes » et l'esprit d'équipe	109
Semaine 33	Les postures « De la tête aux pieds » et les paroles blessantes	112
Semaine 34	Les postures « Avoir du cœur au ventre » et le dépassement de soi	115
Semaine 35	Les postures d'été et le plaisir	118
Semaine 36	Les postures au choix et la consolidation des apprentissages à l'extérieur de la classe	121
Annexe : Les scénarios des activités de pleine conscience		124
Les scénarios Respirer en pleine conscience		125
Les scénarios Écouter en pleine conscience		127
Les scénarios Regarder en pleine conscience		130
Les scénarios Goûter en pleine conscience		133
Les variantes		136
L'affiche <i>L'alphabet pour s'étirer en pleine conscience</i>		138
100 mini-activités pour se calmer et se concentrer		140
Bibliographie		153

Les bienfaits au sein de la classe

D'autres études sur les effets de la pleine conscience montrent à quel point ces techniques peuvent donner des résultats appréciables au sein d'une classe. Par exemple, dans le cadre d'une étude, on a examiné les effets d'un programme d'entraînement à la pleine conscience de deux semaines sur le bavardage mental² et la performance cognitive. Les résultats ont suggéré que l'entraînement à la pleine conscience rehaussait à la fois les notes en compréhension de lecture et la capacité de la mémoire de travail tout en réduisant le nombre de pensées distrayantes. Les chercheurs en ont conclu que le recours à des techniques de pleine conscience constituait un moyen efficace et efficient d'améliorer les fonctions cognitives (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird et Schooler, 2013).

David S. Black, directeur du laboratoire BioMind à l'hôpital Keck de l'Université de Californie du Sud, a mené un essai d'intervention sur le terrain dans une école primaire publique principalement fréquentée par des enfants issus de minorités et de familles à faible revenu. Dans cette étude, on a évalué les effets d'un programme de pleine conscience de cinq semaines sur les comportements des élèves en fonction des notes accordées par leur enseignante ou enseignant. Les résultats ont montré que ces derniers avaient signalé une amélioration des comportements de leurs élèves sur les plans de l'attention, de l'autocontrôle, de la participation aux activités ainsi que du souci et du respect des autres. Cette amélioration s'est manifestée jusqu'à sept semaines après l'intervention (Black et Fernando, 2014).

Enfin, Willem Kuyken, du Département de psychiatrie de l'Université d'Oxford, a affirmé que l'établissement et le maintien d'une pratique régulière de la pleine conscience pouvaient entraîner une diminution du stress lors des examens, et que cette diminution était ensuite susceptible de se traduire par une amélioration des notes (Kuyken et collab., 2013).

Comment utiliser cet ouvrage

Cet ouvrage se veut une ressource facile à utiliser, immédiatement accessible à tous les spécialistes de l'enseignement. Quelle que soit votre fonction, que vous soyez titulaire de classe, orthopédagogue, spécialiste, conseillère pédagogique, enseignant-ressource ou tout autre type d'intervenant du milieu scolaire, vous serez en mesure d'intégrer les activités proposées au quotidien de la classe sans que cela réduise le temps consacré au programme d'études en place. Servez-vous de ces exercices en début de journée, au retour du repas du midi ou de la récréation, lors des transitions entre des matières ou des activités, ou à tout autre moment propice de votre journée.



La relaxation

1. S'asseoir les jambes croisées.
2. Poser les mains sur les genoux.
3. Fermer les yeux.
4. Prendre trois respirations profondes.

2. **Note de l'adaptation :** Il y a quelques années, le programme *Mind up* a été implanté dans toutes les écoles primaires de la région de Vancouver. Les résultats (préliminaires) suggèrent que ce programme améliorerait l'empathie et l'optimisme tout en diminuant les symptômes de dépression chez les élèves (Schonert-Reichl et collab., 2015 ; Schonert-Reichl et Stewart Lawlor, 2010).

Parmi les principaux bienfaits que procurent ces exercices figurent l'amélioration de la capacité à gérer les émotions fortes, l'augmentation de l'empathie, la hausse de l'attention et de la mémoire, ainsi que l'accroissement de la concentration.

Les activités contenues dans cet ouvrage portent sur cinq aspects de la pleine conscience :

- s'étirer en pleine conscience ;
- respirer en pleine conscience ;
- écouter en pleine conscience ;
- regarder en pleine conscience ;
- goûter en pleine conscience.

Le vocabulaire de la pleine conscience

Les exercices de pleine conscience les plus courants comprennent la méditation et le yoga. Toutefois, ces termes ne seront pas utilisés dans ce livre. Nous parlerons plutôt de respiration et d'étirement. Il est beaucoup plus facile d'amener des enfants à pratiquer la pleine conscience en employant des termes qui leur sont déjà familiers. De plus, le caractère séculier (laïc) de ces termes ne permet en aucun cas qu'ils soient associés à une quelconque religion dans l'esprit de certains parents ou de tout autre intervenant du milieu scolaire.

Ces activités de pleine conscience sont réparties en 36 semaines de manière à couvrir l'année scolaire complète de la plupart des écoles. Vous pouvez utiliser les activités dans l'ordre ou selon ce qui convient le mieux à votre groupe d'élèves, à votre local ou à l'organisation de votre classe. Chaque nouvelle semaine commence par une suggestion d'horaire hebdomadaire qui comprend des exercices de pleine conscience pour chacun des jours de la semaine. Chaque exercice ne prend pas plus de cinq minutes à effectuer.

Semaine 1

Les postures A, B, C et D, et l'expression des émotions

Respirer en pleine conscience

L'horaire suggéré pour la semaine 1

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S'étirer en pleine conscience	Catrouille	Le bâillement	Le chien tête en bas	La demi-lune	La révérence
Respirer en pleine conscience	Un exercice de respiration guidée	Une technique de respiration	Un exercice de respiration guidée	Une technique de respiration	La révérence

Reprenez vous à la planification proposée à la page 7 afin de vous assurer d'intégrer à votre horaire quotidien les exercices Respirez en pleine conscience, Regardez en pleine conscience et Goûtez en pleine conscience (voir aussi les pages 127, 132 et 133).

La révérence du vendredi :
Le vendredi se prête très bien à la révérence. Rappelez aux élèves comment s'étirer en prenant les postures de la semaine 1. Discutez avec eux des sensations corporelles en effectuant chaque posture. Demandez leur s'ils ont vu, cette semaine, exprimer leurs émotions au moment opportun. Proposez leur de l'aider à accueillir les émotions désagréables en prenant quelques respirations conscientes. Demandez leur s'ils ont davantage réfléchi aux émotions agréables le jour de la révérence.

S'étirer en pleine conscience : les postures A, B, C et D

L'astronaute

1. Se tenir debout, les pieds collés ensemble.
2. Allonger les bras de chaque côté.
3. Lever un pied en l'équilibre sur le côté.
4. Prendre trois respirations profondes.
5. Répéter la même chose de l'autre côté.

Le bâillement

1. Se tenir debout, les pieds collés ensemble.
2. Allonger les bras vers le haut en diagonale.
3. Inspirer lentement.
4. Expirer avec un grand bâillement en s'étirant, les yeux fermés.
5. Répéter la même chose trois fois.

Le chien tête en bas

1. Se placer sur les mains et les genoux.
2. Allonger les bras et les jambes tout en pointant les hanches vers le haut.
3. Regarder entre les genoux.
4. Prendre trois respirations profondes.

La demi-lune

1. Se tenir debout, les pieds collés ensemble.
2. Allonger les bras au-dessus de la tête.
3. Joindre les paumes des mains et incliner le corps de côté gauche.
4. Prendre trois respirations profondes.
5. Répéter la même chose de l'autre côté.

Respirer en pleine conscience

Un exercice de respiration guidée
L'apprentissage sociométrique ciblé : l'expression des émotions (Jumilmercredi/jeudi)

Il est important d'exprimer vos émotions pour vous aider et aider les autres à comprendre comment vous sentez. Quelles émotions avez-vous ressenties le jour de la rentrée scolaire ? Confiance, calme, excitation, fierté, enthousiasme ou plaisir ? Gêne, inquiétude, fatigue, mauvaise humeur, déception ?

Après une brève discussion au sujet des émotions exprimées par tous les élèves, proposez en disant : « Nous allons maintenant faire un petit exercice qui vous aidera à prendre conscience de ce que vous ressentez en ce moment. Assurez-vous au sol les jambes croisées (ou confortablement sur votre chaise) et posez les mains sur vos genoux. Détendez vos épaules. Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Inspirez et expirez lentement par le nez en gardant la bouche fermée. Nous allons prendre cinq respirations profondes ensemble en pensant à ce que nous ressentons en ce moment. »

« Inspirez... Expirez... » (Répétez ces indications quatre autres fois.)

« Cherchez ou relevez lentement les yeux. Qui aimerait dire comment il ou elle se sent en ce moment ? » (Si les élèves souhaitent à exprimer leurs pensées, lancez la discussion en partant de vos propres émotions.)

Une technique de respiration
La respiration par le nez (mardi/jeudi)

Aujourd'hui, nous allons respirer par le nez. Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Détendez votre corps et posez les mains sur vos genoux.

« Fermez doucement la bouche. Inspirez lentement par le nez et sentez votre souffle pendant trois secondes. Une... deux... trois... Expirez lentement par le nez. »

« Inspirez et retenez votre souffle pendant trois secondes. Une... deux... trois... Expirez lentement. » (Répétez l'inspiration-expiration trois fois.)

L'horaire suivant vous propose une manière de procéder chaque semaine. N'hésitez pas à déplacer des éléments ou à ne choisir que certains exercices selon le temps dont vous disposez.

L'horaire suggéré pour les différentes semaines

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S'étirer en pleine conscience	Une posture	Une posture	Une posture	Une posture	La révision de la semaine
Respirer en pleine conscience	Un exercice de respiration guidée	Une technique de respiration	Un exercice de respiration guidée	Une technique de respiration	
Écouter en pleine conscience	L'écoute	La nature	Les objets	Les humains	Les sons de notre corps (ou au choix)
Regarder en pleine conscience	La vision	Les couleurs	Les formes	Les dimensions	Les parties du corps (ou au choix)
Goûter en pleine conscience	L'odorat	Le toucher	La vue	L'ouïe	Le goût (ou au choix)

Vous pouvez aussi vous reporter aux scénarios :

- **Respirer en pleine conscience** (voir les pages 125 et 126);
- **Écouter en pleine conscience** (voir les pages 127 à 129);
- **Regarder en pleine conscience** (voir les pages 130 à 132);
- **Goûter en pleine conscience** (voir les pages 133 à 135).

Le vendredi, une révision des postures et un retour sur l'apprentissage socioémotionnel de la semaine vous sont proposés. Occasionnellement, des exercices d'approfondissement vous sont également suggérés pour les autres activités de pleine conscience à l'horaire.

Vous pouvez choisir d'effectuer autant d'exercices quotidiens que vous le souhaitez. Les meilleurs résultats s'obtiennent en faisant au moins un exercice d'étirement et un exercice de respiration par jour. Il peut s'avérer assez simple d'entamer chaque journée avec trois à cinq minutes de ces exercices. N'importe quel moment de la journée convient, mais essayez d'assurer une certaine constance afin de vous aider, vos élèves et vous, à tirer le maximum de votre pratique quotidienne de la pleine conscience.

Voici un aperçu de ce que comprend chaque activité. Vous trouverez des indications plus précises dans la description des exercices de chaque semaine.

S'étirer en pleine conscience

S'étirer constitue une excellente façon d'amorcer chaque journée. Les activités prévoient un nouvel étirement du lundi au jeudi, puis une révision le vendredi. Démontrez chaque étirement lentement ou encore projetez l'image de la posture sur le tableau numérique interactif (TNI). Au début, utilisez les indications proposées pour guider les élèves vers chaque posture. Chacune des postures s'accompagne de trois respirations lentes et profondes. Vous pouvez modifier les postures pour les élèves qui ont des problèmes de mobilité (voir la page 137 pour obtenir des suggestions). Il est important de préciser aux élèves qu'ils doivent aller à leur propre rythme en étant à l'écoute de leur corps. Ils doivent éviter de se comparer aux autres élèves. Chacun a une condition physique différente en fonction des différences individuelles ou des activités sportives pratiquées par le passé. Expliquez-leur que leur corps est un messenger et qu'il faut savoir l'écouter. Les étirements conscients ont pour but de développer leur conscience corporelle.

Il est possible de télécharger toutes les postures et leurs consignes, afin de les projeter sur le TNI. De plus, une affiche en couleurs présente les postures associées aux 26 lettres de l'alphabet (voir les pages 138 et 139). La classe peut s'amuser à faire une suite de postures pour « épeler » des mots comme *ami*, *joie*, *respect*. Cette affiche peut être téléchargée sous forme de document reproductible sur la plateforme [i+ Interactif](#).



Respirer en pleine conscience

Généralement, la respiration consciente s'effectue par le nez, mais, si des élèves trouvent cela difficile, n'hésitez pas à leur permettre de faire autrement. Les élèves devraient inspirer et expirer normalement, sans forcer, et non pas prendre de profondes respirations (à moins, bien sûr, qu'une indication ou une activité en particulier l'exige). Essayez de procéder à ces exercices de respiration après les exercices d'étirement en début de journée. À mesure que les élèves s'amélioreront, réglez un minuteur à 30 secondes, puis augmentez progressivement cette durée jusqu'à atteindre une minute.

Avant les premières pratiques guidées, veillez à donner ces consignes générales aux élèves : « Lors des exercices de respiration, inspirez et expirez lentement. N'essayez pas de forcer votre respiration, mais essayez simplement de l'observer, sans chercher à la modifier. Est-elle rapide ou lente, superficielle ou profonde, fluide ou saccadée ? Exercez-vous à sentir le trajet de l'air à l'entrée de vos narines jusque dans votre ventre. La plupart du temps, nous ne sommes pas conscients de notre souffle, mais la respiration est bien présente : elle est juste oubliée. Apprendre à sentir notre respiration nous permet d'être dans le moment présent et de constater qu'elle change selon nos humeurs, nos pensées et nos mouvements. Cette attention à la respiration nous permet de développer notre

Semaine 2

Les postures E, F, G et H, et le respect des autres



S'étirer en pleine conscience

L'horaire suggéré pour la semaine 2

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S'étirer en pleine conscience	L'éléphant	Le félin	La grenouille	Le hamster	La révision de la semaine
Respirer en pleine conscience	Un exercice de respiration guidée	Une technique de respiration	Un exercice de respiration guidée	Une technique de respiration	
Reportez-vous à la planification proposée à la page 7 afin de vous assurer d'intégrer à votre horaire quotidien les exercices Écouter en pleine conscience , Regarder en pleine conscience et Goûter en pleine conscience (voir aussi les pages 127, 130 et 133).					

La révision du vendredi

Le vendredi, revenez sur les expériences de pleine conscience de la semaine. Rappelez aux élèves comment s'étirer en prenant les postures de la semaine 2. Demandez-leur s'ils ont manifesté davantage de respect envers les autres et si des gestes respectueux ont été faits à leur égard cette semaine. Lors des autres exercices, encouragez-les à faire de nouvelles observations. Par exemple, demandez-leur s'ils éprouvent des sensations différentes selon qu'ils respirent par le nez ou par la bouche.

S'étirer en pleine conscience : les postures E, F, G et H



L'éléphant

1. Se tenir debout, les pieds bien écartés.
2. Pencher le tronc vers l'avant, regarder au sol et joindre les mains en entrecroisant les doigts.
3. Inspirer lentement en balançant les épaules d'un côté.
4. Expirer lentement en se balançant de l'autre côté.
5. Répéter la même chose trois fois.



Le félin

1. Se placer sur les mains et les genoux.
2. Arrondir le dos en regardant entre les jambes.
3. Prendre trois respirations profondes.



La grenouille

1. Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules.
2. Regarder devant soi et s'accroupir près du sol.
3. Poser les mains au sol entre les jambes.
4. Prendre trois respirations profondes.



Le hamster

1. Se mettre à genoux.
2. S'asseoir sur les pieds.
3. Poser les mains sur les genoux.
4. Garder le dos droit et regarder devant soi.
5. Prendre trois respirations profondes.

Respirer en pleine conscience ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Un exercice de respiration guidée

L'apprentissage socioémotionnel ciblé : le respect des autres (lundi/mercredi/vendredi)

« Le respect des autres consiste à traiter les autres de la façon dont on aimerait être traité. Pourquoi le respect des autres est-il important, selon vous ? À quel moment pouvez-vous faire preuve de respect envers les autres ? »

Après une brève discussion au sujet du respect des autres, poursuivez en disant :
« Assoyez-vous au sol les jambes croisées (ou confortablement sur votre chaise) et posez les mains sur vos genoux. Détendez vos épaules. Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Inspirez par le nez et expirez par le nez. Nous allons nous exercer. Inspirez lentement par le nez et expirez lentement par le nez. Nous allons prendre sept respirations profondes ensemble en pensant aux façons dont nous pouvons faire preuve de respect envers les autres et aux émotions ressenties lorsque nous sommes traités avec respect. »

« Inspirez... Expirez... » (Répétez ces indications six autres fois.)

« Ouvrez ou relevez lentement les yeux. Qui aimerait dire comment on peut faire preuve de respect envers les autres ? » (Si les élèves tardent à exprimer leurs pensées, lancez la discussion en parlant de vos propres émotions.)

Une technique de respiration

La respiration par le nez et la bouche (mardi/jeudi)

« Aujourd'hui, nous allons respirer par le nez et la bouche. Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Détendez votre corps et posez les mains sur vos genoux. »

« Inspirez lentement par le nez et retenez votre souffle pendant trois secondes. Expirez lentement par la bouche. »

« Inspirez et retenez votre souffle pendant trois secondes. Expirez lentement. » (Répétez l'inspiration-expiration six fois.)



100 mini-activités pour se calmer et se concentrer

Rapides et faciles à réaliser, les activités qui suivent visent à intégrer volontairement des moments de prise de conscience dans la journée. Découpez les cartes et déposez-les dans une boîte. Pigez une carte et lisez-la aux élèves avant une tâche scolaire ou lors d'une transition, par exemple.

Lorsque vous présentez les cartes à la classe ou à un groupe d'élèves, expliquez-leur que ce n'est pas grave si leur esprit commence à vagabonder durant une activité. Dites-leur que, si cela se produit, ils peuvent prendre une respiration profonde et rediriger leur attention vers l'activité en cours pour la poursuivre.

Chaque activité peut être effectuée à plusieurs reprises (cinq respirations ou répétitions sont recommandées) durant une séance de une à deux minutes. Les notes en caractères italiques s'adressent à la personne qui lit la carte à voix haute.



L'ensemble du matériel reproductible présenté dans les pages qui suivent est offert sur la plateforme *i+ Interactif*.



S'étirer en pleine conscience

Le personnage héroïque Tenez-vous debout bien droit, les pieds à la largeur des hanches. Serrez les poings et levez-les au-dessus de votre tête, comme si vous étiez un personnage héroïque en plein vol. Étirez vos bras le plus haut possible tout en gardant les pieds bien à plat au sol. Gardez la posture pendant cinq respirations. Que remarquez-vous à propos de votre corps?

S'étirer en pleine conscience

Le gicleur Tenez-vous debout bien droit, les pieds légèrement écartés, les mains sur les hanches. Inspirez en tournant lentement le tronc vers la gauche. Faites une pause, puis expirez en revenant au centre. Inspirez en tournant lentement le tronc vers la droite. Faites une pause, puis expirez en revenant au centre. Que remarquez-vous à propos de votre corps?

S'étirer en pleine conscience

La tour Tenez-vous debout bien droit, les pieds collés ensemble. En inspirant profondément, levez lentement les bras de chaque côté de votre corps, puis au-dessus de votre tête. Joignez les paumes de vos mains. Gardez la posture pendant cinq respirations. Que remarquez-vous à propos de votre corps?

S'étirer en pleine conscience

Le félin Placez-vous sur les mains et les genoux, les paumes à plat au sol. Arrondissez le dos en amenant le menton à votre poitrine tout en prenant une respiration profonde. Gardez la posture pendant cinq respirations. Que remarquez-vous à propos de votre corps?



Respirer en pleine conscience

Le lapin Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. Reniflez rapidement trois fois comme un lapin. Ensuite, expirez longuement une fois par la bouche. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

Respirer en pleine conscience

Le roulement d'épaules Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. En inspirant lentement par le nez, haussez les épaules vers vos oreilles. En expirant lentement par le nez, roulez vos épaules en les baissant. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

Respirer en pleine conscience

La fleur et la bougie Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. Tenez une fleur imaginaire et inspirez lentement par le nez en vous imaginant en train de sentir cette fleur. Maintenant, tenez votre index devant vous, faites semblant qu'il s'agit d'une bougie et expirez lentement par la bouche en soufflant cette bougie. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

Respirer en pleine conscience

La pluie Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. Inspirez lentement par le nez. En expirant par la bouche, prononcez doucement le son « chhh », comme de la pluie qui tombe tranquillement. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

Écouter en pleine conscience

Les percussions *(Faites jouer une musique instrumentale choisie à l'avance.)* Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez la musique qui joue. Comment sonnent les percussions ? Quels sentiments les sons des percussions vous inspirent-ils ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?

Écouter en pleine conscience

Le chant *(Faites jouer une chanson avec des paroles choisies à l'avance.)* Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez les personnes qui chantent. Combien de voix entendez-vous ? Comment sonnent ces voix ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?

Écouter en pleine conscience

Tous les sons Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez les sons autour de vous. Combien de sons différents arrivez-vous à entendre ? Quels sons sont plus doux, et lesquels sont plus forts ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?

Écouter en pleine conscience

Les sons mécaniques Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez les sons mécaniques (ou électroniques) qui vous entourent. Ces sons ont-ils une certaine régularité ? Selon vous, qu'est-ce qui produit ces sons ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?



L'astronaute

1. Se tenir debout, les pieds collés ensemble.
2. Allonger les bras de chaque côté.
3. Lever une jambe en l'allongeant sur le côté.
4. Prendre trois respirations profondes.
5. Répéter la même chose de l'autre côté.