

Équipements Accès internet

Résultat(s)
d'apprentissage S'exercer à faire un exercice de méditation et de pleine conscience.

Description

La pleine conscience est devenue de plus en plus populaire, et de raison. C'est très utile pour soulager le stress, gérer les sentiments et les pensées, et renforcer la conscience de soi. Une façon pour aborder cette pratique est d'essayer des techniques de méditation de base. Invitez la jeune personne à regarder la [Méditation de Pleine Conscience enfants/ados](#). Après avoir visualisé la vidéo, demandez à la jeune personne d'essayer l'exercice de pleine conscience ci-dessous. Commencez par faire l'exercice pour cinq à sept minutes et augmentez graduellement le temps au fur et à mesure que la jeune personne devient plus confortable dans la méditation. Dans l'exercice ci-dessous, vous allez jouer le rôle de guide en lisant les consignes en utilisant une voix lente et douce.

- Trouve une position confortable avec le dos droit et les mains sur les genoux. Tu peux t'asseoir dans une chaise avec les pieds sur le sol ou bien tu peux t'asseoir à même le sol si tu préfères.
- Fais attention à ta respiration. (pause)
- Fais quelques respirations profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. (pause)
- Quand tu seras prêt(e), ferme ou voile tes yeux.
- Continue à faire des respirations profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
- Essaie de ressentir l'inspiration jusqu'à dans ton ventre, mais ne tiens pas ton souffle trop longtemps. Expire lentement.
- Relaxe-toi, en commençant par tes pieds.
- Remonte progressivement ton corps, en te concentrant sur les différentes parties du corps pour détendre les muscles. Sois conscient(e) des parties qui se sentent plus tendues et passe autant de temps qu'il est nécessaire pour les détendre. (pause)
- Continue à faire des respirations profondes, en inspirant et en expirant lentement.
- Commence à penser au ciel. Pense au bleu du ciel, et comment cela est infini. Imagine que le ciel, c'est toi et ton esprit. Maintenant, essaie d'imaginer le ciel à nouveau. (pause)
- Pense à tes pensées et tes sentiments. Tes pensées et tes sentiments sont comme les nuages dans le ciel.
- Lorsqu'une pensée entre dans ton esprit, ne la juge pas, ne t'y rattache pas. Pose-la doucement sur un nuage et regarde-la alors qu'elle flotte sur son nuage. (pause)

- Les pensées et les sentiments ne sont ni bons ni mauvais. Ils ne sont pas permanents. Ils ne font pas partie de toi. Ils **existent** tout simplement.
- Tu n'es obligé(e) de rien faire avec ces pensées, sauf reconnaître leur présence. Si tu ressens des émotions ou des réactions physiques à ces pensées, reconnais-les, mais ramène ta concentration aux nuages.
- L'énergie que tu investis dans ces pensées et sentiments peut les faire développer en grands nuages orageux, ou bien tu peux juste les laisser continuer à flotter et dissiper en petits nuages cotonneux.
- Rappelle qu'il y a toujours un ciel bleu derrière ces nuages. Cette partie de toi est toujours présente, derrière les pensées et les sentiments. (pause)
- Prends quelques minutes pour te détenir, pour ressentir ton corps et pour être le ciel bleu. (pause)
- Quand tu seras prêt(e), commence lentement à ramener ton attention sur moi et ouvre tes yeux.

Laissez reposer la jeune personne pour un bout de temps au terme de l'exercice de méditation. Discutez de toute question qu'il ou elle pourrait avoir. Vous pourriez encourager la jeune personne à découvrir les applications de méditation et de pleine conscience telles que Headspace et Smiling Mind qui offrent une variété d'exercices. Rappelez que la méditation est une pratique, donc pour en tirer un parti maximum, il faut le faire régulièrement.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Comment te sentais-tu, physiquement et mentalement, au terme de l'exercice de méditation?
- Quelles autres stratégies peux-tu utiliser pour gérer tes pensées et tes émotions?