



## Activités de pleine conscience pour la salle de classe



### La pleine conscience est...

« La conscience qui émerge lorsqu'on porte son attention, intentionnellement, à l'expérience qui se déploie, moment après moment et ce sans jugement.<sup>1</sup> »

La conscience de ce qui se passe maintenant à l'intérieur et autour de soi.<sup>2</sup>

## 3

### Les trois pratiques de base de la pleine conscience<sup>3</sup>

#### La conscience du moment présent

Notre mental se promène souvent entre le passé et le futur. La pleine conscience nous entraîne à être conscient(e) de ce qui se passe dans l'instant présent.

#### Une clochette qui nous ramène au présent

Notre dialogue intérieur se promène naturellement, donc une clochette ou autre son peut servir de rappel pour recentrer sur l'instant présent.

#### La respiration comme ancre pour l'esprit

En portant attention à sa respiration – la vitesse ou la sensation de l'air dans les narines – on aide nos pensées à rester dans le moment présent.



### Données de recherche

Un nombre croissant d'études corroborent l'utilisation d'interventions fondées sur la pleine conscience dans les écoles pour développer les compétences socio-affectives chez les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Bien qu'on trouve très peu d'interventions en milieu scolaire conçues expressément à l'intention des jeunes qui ont des TA et/ou un TDAH, il ressort d'études récentes qu'elles permettraient d'obtenir des résultats similaires à ceux des programmes universels présentés à la population étudiante générale.<sup>4</sup>

Il a été démontré que les interventions fondées sur la pleine conscience appuient les **fonctions exécutives**, en particulier les capacités d'**attention** et de **régulation des émotions**.<sup>5</sup> Les élèves ayant des TA éprouvent souvent des difficultés dans ces domaines, par conséquent, ce type d'interventions s'avère pertinent.



### Activités de pleine conscience pour les élèves

Ce document inclut une description des activités suivantes :

- Balayage corporel
- Exercice du martien
- Exercice du sablier
- Méditation guidée
- Bouteille à émotions



## Activités de pleine conscience pour la salle de classe



### Balayage corporel<sup>6</sup>

Invitez les élèves à s'étendre ou à s'asseoir confortablement, selon l'espace disponible. En faisant un survol complet du corps, dites aux élèves de porter leur attention sur leurs orteils, leurs pieds, leurs chevilles, leurs mollets, leurs genoux, leurs cuisses et ainsi de suite, en faisant un balayage des orteils jusqu'au-dessus de la tête, puis de la tête aux orteils. Les élèves peuvent aussi toucher chaque partie du corps que vous nommez pour les aider à focaliser leur attention, ou dites-leur de contracter et de relâcher les muscles de la partie nommée.

Le texte suivant peut vous aider à commencer :



*En position couchée et les yeux fermés, prenez une profonde inspiration par le nez. En laissant l'air sortir doucement par votre bouche, imaginez que la tension et le stress quittent votre corps.*

*Portez attention à vos orteils. Remuez-les, contractez-les, puis laissez-les immobiles. Invitez vos orteils à se détendre. Sentez la tension qui s'échappe de vos orteils.*

*Portez maintenant attention à vos chevilles. Faites une rotation des pieds, étirez et pointez vos pieds, puis laissez-les immobiles. Invitez vos chevilles à se détendre. Laissez le sol absorber toute la tension qui se trouvait dans vos chevilles.*

*Maintenant, portez attention à vos mollets et à vos tibias. Contractez les muscles de vos mollets et de vos tibias, puis relâchez et laissez-les se détendre. Laissez vos jambes se fondre dans le sol.*



Vous pouvez prolonger cette activité le temps que vous voulez selon le nombre de parties du corps que vous choisissez de détendre.



## Activités de pleine conscience pour la salle de classe



### Exercice du martien<sup>7</sup>

Dans cette activité, les élèves font semblant d'être des Martiens qui découvrent un nouvel objet sur la planète Terre. Remettez un petit objet aux élèves, comme une efface ou un trombone, ou quelque chose qui se mange, comme un raisin sec ou un jujube. Demandez-leur d'avoir une attitude de curiosité, d'exploration et d'ouverture, sans jugement, pendant l'activité, et à utiliser tous leurs sens pour explorer l'objet. Vous pouvez lire le texte suivant ou un de votre cru.



*Commencez par regarder votre objet. À quoi ressemble-t-il? De quelle couleur est-il? Quelle en est la forme? Quelle sorte d'ombre fait-il sur la table ou le sol?*

*Maintenant, touchez à votre objet. Que sentez-vous? Quel genre de texture a-t-il? Est-il lourd?*

*Écoutez pendant que vous découvrez votre objet. Quels sons entendez-vous? Quels sons sont plus forts? Quels sons sont agréables?*

*Maintenant, sentez votre objet. Quelle est son odeur? A-t-il même une odeur? L'odeur vous fait-elle penser à quelque chose?*

*[Si l'objet est comestible] Enfin, goûtez à l'objet. Quel goût a-t-il? Repensez à la texture pendant que vous sentez l'objet sur votre langue ou sur vos dents.*

*Qu'avez-vous appris au sujet de l'objet? Avez-vous découvert quelque chose que vous n'aviez jamais remarqué avant? Qu'avez-vous aimé de cet exercice?*



Autres options : explorer un objet les yeux bandés pour stimuler les autres sens, ou regarder une photo et essayer de décrire les éléments sensoriels (odeurs, sons, textures, etc.) qui seraient associés à ce qui est représenté. Cet exercice peut être fait avec un partenaire ou comme réflexion individuelle.

Dans cet exercice, on leur montre ce qu'est le pilote automatique et la différence lorsqu'on est pleinement présent. On les amène à prendre conscience de ce que leur mental fait et à quel point c'est parfois difficile de se ramener à seulement observer l'expérience, dans la description, plutôt que dans le jugement. On les amène à voir le lien. Par exemple, lorsqu'ils choisissent un livre, prennent-ils le temps de le regarder comme il faut ou ils se fient à la couverture? Lorsqu'ils choisissent un ami, est-ce qu'ils prennent le temps de connaître la personne? Est-ce qu'ils sont curieux ou ils jugent seulement sur ce qu'ils voient?



## Activités de pleine conscience pour la salle de classe



### Exercice du sablier<sup>8</sup>

Vous pouvez utiliser cette activité, aussi appelée « trois minutes de respiration », pour faciliter la transition entre des activités ou des cours, ou comme moyen de se recentrer après une interruption. À l'aide d'un sablier ou d'un autre chronomètre, prenez une pause de trois minutes pendant laquelle les élèves vont se concentrer sur leur respiration.

Pendant la première minute, invitez les élèves à porter attention à ce qui se passe dans leur corps et leur esprit :

« Quelles sont les pensées qui traversent votre esprit? Quelles émotions ressentez-vous? À quels endroits dans votre corps ressentez-vous une tension? À quels endroits vous sentez-vous détendus? Comment sont les battements de votre cœur? Comment est votre respiration? »

Pendant la deuxième minute, invitez les élèves à focaliser leur attention sur leur respiration.

« Inspirez par le nez, sentez l'air passer dans vos narines, sentez vos poumons se remplir et votre ventre se gonfler. Expirez par le nez et sentez l'air frôler votre lèvre supérieure, sentez vos poumons se contracter et votre ventre redescendre. »

« Comptez le nombre de secondes que dure votre inspiration. Comptez le nombre de secondes que dure votre expiration. Est-ce que votre respiration s'accélère ou ralentit? Exercez-vous à ne pas juger et n'essayez pas de changer ce qui se produit de manière naturelle. »

Pendant la troisième minute, invitez les élèves à étendre leur champ d'attention.

« Portez à nouveau attention à ce que vous sentez dans votre corps. Comment vous sentez-vous? Qu'est-ce qui est pareil ou différent par rapport au début de l'exercice? »

« Portez attention à la pièce dans laquelle nous nous trouvons. Comment trouvez-vous la température? Quels sons entendez-vous? »

« Enfin, pensez à vos besoins et à ce que vous pouvez faire. De quoi avez-vous besoin dans ce dernier moment, avant d'ouvrir les yeux? De quoi avez-vous besoin pour le reste de la journée? Que pouvez-vous faire pour vous faire du bien, pour laisser aller les résistances et vous occuper de ce que vous avez à faire aujourd'hui? »



## Activités de pleine conscience pour la salle de classe



### Méditation guidée<sup>9</sup>

Invitez les élèves à déposer leur matériel et à retirer tous les objets de leurs poches, tels que les cellulaires. Dites-leur de se trouver une position confortable en gardant les pieds au sol, de façon à pouvoir rester immobiles pendant trois minutes. Invitez-les à observer un instant comment ils se sentent dans cette position, puis dites-leur de fermer les yeux. Lisez le texte ci-dessous en prenant une voix calme et reposante.

[Faire sonner une clochette]



*On place nos jambes en contact avec le sol, à 90 degrés, installé confortablement. On peut placer les mains, soit sur les jambes, soit sur un bureau devant soi. On adopte une posture avec le corps droit. Pas raide, pas rigide, mais simplement on tente de ne pas s'appuyer sur le dossier. C'est important de ne pas avoir de douleur, d'inconfort. Vous pouvez adopter la posture selon votre situation.*

*Imaginez que vous avez un fil sur le dessus de la tête pour garder le prolongement de votre colonne vertébrale droit et entrez très légèrement le menton vers l'intérieur. Déjà, avec cet exercice, vous venez d'entrer dans la pleine conscience, puisque vous venez de prendre conscience de votre corps.*

*Vous êtes libres soit de fermer les yeux, soit de fixer un point devant vous, au sol ou sur le pupitre, pour vous aider à centrer votre attention.*

*Je vous invite à ramener votre attention sur la respiration. Vous pouvez porter attention aux sensations de l'air qui entre par les narines et qui ressort. Vous pouvez également porter attention à votre ventre qui se gonfle à l'inspire et qui se dégonfle à l'expire. Vous n'avez pas besoin de changer le rythme de la respiration.*

*Vous êtes observateur. Sans jugement, simplement porter attention à votre expérience. Sensation du mouvement de l'air.*

*Si un moment ou un autre de l'exercice, vous sentez que vos pensées se dirigent vers quelque chose d'autre que la respiration, je vous invite simplement à en prendre conscience et à ramener votre attention gentiment sur la respiration.*

[pause]

*voir la page suivante...*

À chaque fois que vous prenez conscience que votre esprit est parti se promener, penser à autre chose.

[pause]

Gentiment, ramenez votre attention sur le mouvement de l'air qui passe. Sans jugement, simplement prendre conscience de votre respiration.

[Faire sonner une clochette]

Invitez les élèves à ouvrir les yeux, à s'étirer un peu, à ramener leur attention dans la salle de classe. Invitez-les à réfléchir sur leur expérience :

Qu'est-ce que vous sentez dans votre corps? Qu'est-ce qui est pareil ou différent par rapport au début de l'exercice?

Qu'est-ce que vous sentez dans votre esprit? Qu'est-ce qui est pareil ou différent?

Quels mots utiliserez-vous pour décrire l'expérience que vous avez vécue pendant cette activité?



## Activités de pleine conscience pour la salle de classe



### La bouteille à émotions<sup>10</sup>

#### Objectif :

La bouteille à émotions sert d'aide visuelle pour aider les élèves à comprendre ce qui se passe dans notre tête lorsque nous vivons du stress, de la colère, de la peur, de la distraction ou un surplus d'énergie.

#### Matériel :

- 1 **bouteille** moyenne en plastique transparent munie d'un bouchon hermétique
- 1 poignée de **paillettes/brillants/confettis**
- Une quantité suffisante de **glycérine** pour remplir la moitié de la bouteille; *on trouve la glycérine dans les pharmacies ou les magasins d'artisanat.*
- Une quantité suffisante d'**eau** pour remplir l'autre moitié de la bouteille

#### Instructions :

- 1 Ouvrez la bouteille et versez-y la poignée de paillettes.
- 2 Versez la glycérine jusqu'à la moitié de la bouteille.
- 3 Remplissez le reste de la bouteille avec l'eau.
- 4 Fermez la bouteille hermétiquement et agitez bien.

#### Démonstration :

Lorsqu'on laisse la bouteille immobile pendant quelques minutes, toutes les paillettes vont se déposer au fond. Cet état représente notre esprit au calme.

Lorsque nous agitons la bouteille, les paillettes tournoient tellement que nous ne voyons plus à travers. Cet état représente notre esprit agité lorsque nous vivons du stress.

La bouteille à émotions peut être un bon outil pour expliquer la notion de pleine conscience aux élèves du palier élémentaire. On leur montre que lorsqu'ils sont préoccupés, qu'ils vivent du stress, des émotions, c'est comme si l'on brassait la bouteille. Tout devient mélangé. C'est comme une tempête. On ne voit plus clair. À ce moment-là, c'est difficile de prendre les bonnes décisions, de voir où l'on s'en va. Si l'on attend, on laisse un moment, l'esprit se calme, les dépôts dans la bouteille descendent. On leur apprend à prendre un temps d'arrêt, lorsqu'il y a une émotion qui monte, pour être davantage en mesure de bien réagir aux situations. Souvent, il reste des petits brillants qui flottent dans les airs. On peut leur dire que les particules qui restent, ce sont des informations utiles pour nous aider à prendre une décision.<sup>11</sup>

*voir la page suivante...*

On peut laisser une bouteille dans la classe. On peut les amener à partager des situations où ils ont senti leur esprit agité. En classe, quand on sent que c'est agité, on peut prendre la bouteille, la brasser et prendre un instant pour respirer, le temps que les confettis descendent.

Elle peut aussi aider certains élèves à se concentrer pendant une méditation; si des élèves sont incapables de rester assis les yeux fermés, ils peuvent se servir d'une bouteille de paillettes, l'agiter pour représenter un mental actif, puis la déposer et respirer profondément pendant que les paillettes se déposent. En se concentrant sur les paillettes, les élèves vivent le moment présent.

## References

- <sup>1</sup> Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- <sup>2</sup> Définition adaptée pour les élèves conçue par l'équipe TA@l'école.
- <sup>3</sup> Weisbaum, E. (2016). *Introduction to Mindfulness for Educators, Classrooms, and School Communities* [Webinaire]. Repéré de <https://www.ldatschool.ca/webinar-mindfulness/>
- <sup>4</sup> Haydicky, J., et Wiener, J. (2014). *Pleine conscience et apprentissage socio-affectif : une analyse des recherches*. Repéré de <https://www.taalecole.ca/promouvoir-la-competence-socio-affective-par-la-pleine-conscience/>
- <sup>5</sup> Haydicky, J., et Wiener, J. (2014). *Pleine conscience et apprentissage socio-affectif : une analyse des recherches*. Repéré de <https://www.taalecole.ca/promouvoir-la-competence-socio-affective-par-la-pleine-conscience/>
- <sup>6</sup> Bergevin, S. (2016). *Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?* [Webinaire]. Repéré de <https://www.taalecole.ca/webinaire-pleine-conscience/>
- <sup>7</sup> Bergevin, S. (2016). *Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?* [Webinaire]. Repéré de <https://www.taalecole.ca/webinaire-pleine-conscience/>
- <sup>8</sup> Bergevin, S. (2016). *Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?* [Webinaire]. Repéré de <https://www.taalecole.ca/webinaire-pleine-conscience/>
- <sup>9</sup> Bergevin, S. (2016). *Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?* [Webinaire]. Repéré de <https://www.taalecole.ca/webinaire-pleine-conscience/>
- <sup>10</sup> Weisbaum, E. (2016). *Introduction to Mindfulness for Educators, Classrooms, and School Communities* [Webinar]. Repéré de <https://www.ldatschool.ca/webinar-mindfulness/>
- <sup>11</sup> Bergevin, S. (2016). *Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?* [Webinaire]. Repéré de <https://www.taalecole.ca/webinaire-pleine-conscience/>