

Développer l'attention Gérer le stress Apaiser l'esprit

Pour un climat de classe plus serein
et bienveillant

L'expérience de la pleine conscience

Proposition d'intervention

- ① **1) Pour le prof:**

la pleine conscience: définition et pratiques

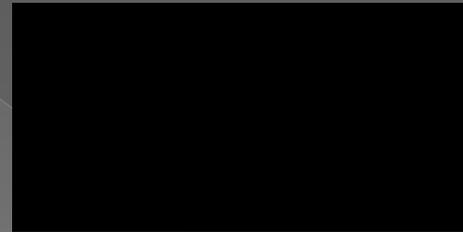
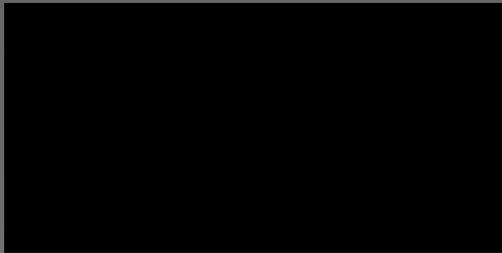
- ② **2) Pour les élèves:**

Pourquoi, comment, quelles pratiques....

C'est quoi la pleine conscience, la pleine présence

• Soyons zen

⊙ La boule à neige



Fondamentaux

- ◉ Être tranquille: poser le corps
Pour poser le mental

- ◉ Porter son attention
Sur son corps
Sur sa respiration

Tranquille et attentif

La météo intérieure

exercice à pratiquer sans modération, en tout moment, en tout lieu. Facile, efficace.

- stop: on arrête ce qu'on fait et on se pose
- Maintenant je me relie à mon corps: que s'y passe t il? À mon cerveau (mes pensées), mon cœur (mes émotions) ?
(image de la météo : grand soleil, quelques nuages, tempête)

J'accepter avec bienveillance que c'est comme ça en ce moment, je n'essaie pas de changer, je constate et c'est tout.

- Je me connecte à mon souffle: quand j'inspire, je ressens que j'inspire, expiration...instant après instant. Les pensées affluent, les émotions m'envahissent, c'est probable. Ou rien ne se passe .Tout est bien, c'est normal.
- J'élargis mon souffle à mon corps tout entier, tout mon corps respire, je le sens, je sens que je suis là, présent, présent avec mon corps, mon cœur , mon cerveau, dans ce moment, celui qui est juste là, juste maintenant, à cet instant...

Exercice de la respiration

- *Présentation de l'exercice*

Elle est toujours là, à chaque instant...on ne fait pas attention à notre respiration....

On apprend à utiliser la respiration comme une ancre, on peut toujours s'y attacher, cela permet de s'apaiser, de calmer le flot de pensées de la vie de tous les jours

Apprendre à fixer son attention sur ce qui se passe ici et maintenant grâce à la respiration

Dans des moments difficiles c'est une alliée car elle peut nous aider à nous calmer..

Chacun à sa manière de respirer (rien à y changer), on ne contrôle pas on observe sans jugement

EXERCICE DE LA RESPIRATION

- On s'assied et ferme les yeux si on peut
- On fait attention aux points de contacts avec la chaise (poids, parties du corps en contact)
- Pendant que tu inspires et expires, porte ton attention sur les sensations au niveau du ventre (le ventre se gonfle à l'inspiration / se dégonfle à l'expiration)
- Observe les moments de pause à la fin de l'inspiration.... et à la fin de l'expiration

Tu seras probablement distrait par des pensées, des rêveries, des projets, des soucis, des bruits...pas de jugement par rapport à cela, soit bienveillant avec toi.....

Lorsque tu t'en rends compte, tu peux sourire légèrement et ...

- Ramène ton attention sur ton ventre
- concentre toi à nouveau sur ton inspiration et ton expiration
- quelque soit le nombre de fois où ton attention s'égare, regarde si tu peux recommencer (tu peux le faire 10 ou 100 fois et c'est très bien)

Idées reçues et remarques sur la méditation de pleine conscience

Ce n'est pas:

- Réfléchir ou faire le vide
- Se replier sur soi
- Réservé aux mystiques et religieux
- Adopter une culture
- Le monde des bisounours

Quelques remarques

- Avoir du temps ?
- C'est naturel
- Se relaxer?
- Semer de graines, donner des outils, armer les élèves pour ici et plus tard

Pas magique

La méditation de pleine conscience c'est quoi ?

- Pratique laïque, peut être pratiquée par tous , adaptée à notre époque et notre style de vie, à nos besoins (apaisement, calme mental et émotionnel, besoin de mobiliser notre attention, concentration, mémoire, créativité, renouer avec ses ressources)
- Validée par la recherche scientifique (neurosciences, médecine)
- Etre présent de façon consciente , comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance.

La méditation de pleine conscience c'est quoi ?

- C'est observer avec attention ce qui se passe en nous et autour de nous: **avoir présence attentive**
- **C'est faire une pause**: s'arrêter, se tourner vers soi, stabiliser son attention et se relier à toutes les sensations qui sont là en nous, et accepter ce qui est là, maintenant.

Pour nous aider nous focalisons notre attention sur une perception précise (un support), par ex le souffle, le corps, les sons ...cela permet de stabiliser le mental.

Chaque fois que notre esprit vagabonde et que l'on s'en rend compte, il faut revenir gentiment , sans nous juger sur ce que nous ressentons.

Méditation universelle

- 1) La mise en présence par la respiration
- 2) La posture
- 3) Les sons
- 4) le balayage corporel
- 5) Le moment présent : une attention ouverte
- 6) [Méditation universelle.docx](#)

Les effets et difficultés de la méditation de pleine conscience

○ Les difficultés

- ✓ Distraction
- ✓ Ennui
- ✓ Pensées automatiques



○ Les effets bénéfiques

- ✓ Baisse du stress
- ✓ Régulation émotionnelle
- ✓ Active zone cérébrale des émotions positives : bien être
- ✓ Augmente la concentration et la stabilise, capacités cognitives, mémorisation
- ✓ Redonne de l'énergie
- ✓ Action directe sur la santé (immunité, maladies du stress, douleurs chroniques)

D'une pratique personnelle à une pratique partagée avec nos élèves

- Besoin des élèves et les nôtres se ressemblent (se poser, gestion du stress)

- Approche plus progressive et adaptée (tenir compte des élèves)

- Un postulat:

Se sentir bien dans sa tête et son corps: on apprend mieux quand on est heureux

Comment / quand / quels exercices

Attitudes de l'enseignant: animer des pratiques d'attention

Méditer avec les enfants: pourquoi ?

- ◉ Contexte: urgence de faire, de réussir, le stress, la compétition, l'individualisme
- ◉ Besoin de l'enfant: se poser

**On apprend mieux quand on est heureux,
bien dans sa peau et dans sa tête....**

Méditer permettra de s'apaiser, de réduire le stress, réguler les émotions et améliorer sa concentration

Méditer avec les enfants:

La pleine conscience en classe facilite :

- **la concentration, l'attention**, la mémorisation, l'agilité cognitive.
- débloque des compétences que les enfant en difficulté d'apprentissage croyaient perdues.
- redonne **confiance** dans la capacité de penser et réussir.
- Invite à se **sentir bien, ensemble**.
- Développe une ambiance de classe plus **bienveillante et apaisée**, un climat **propice aux apprentissages (action sur élèves et prof)**

Méditer avec les enfant: comment ?

- Expliquer sa démarche
- Poser un cadre
- Le rituel
- Préparer sa pratique
- Attitudes de l'enseignant / gérer son groupe
- Quand méditer, proposer des pratiques d'attention
- La posture de l'élève
- Pratiques (entrées en classe, respiration et lâcher prise)

Expliquer la démarche au élèves

- Expérience autour de petites pratiques d'attention
- A quoi ça sert ?
- Des effets bénéfiques à l'école et en dehors, pour soi et pour sa relation aux autres
- Sous quelle forme ça se passe ?

En début de cours/ avant un contrôle, un jour ou vous en avez besoin...

2 petits jeux:

arrêter de penser (esprit de singe) / jeu de l'immobilité (un corps stable pour apaiser le mental)

La boule à neige

Le cadre à mettre en place

La cadre

- ◉ 1) règle d'or : le silence / ne pas déranger
- ◉ 2 il n'y'a rien à réussir, donc rien à rater
- ◉ 3) pas de jugement envers soi / autres

- ◉ Démarche « consentie »

- ◉ Cadre a rappelé souvent/toujours comme un rituel

Le rituel

- Met en confiance
 - Enclenche la pratique
 - Rappelle le cadre
 - Commencer et finir
 - Toujours le même....
-
- Diverses formes: triangle / frotter les mains + visage / les 3 respirations / fermer les yeux / météo...

Préparer sa pratique

- Donner- rappeler l'objectif de la pratique
- Rituel
- La pratique
- L'échange

Cf: fiche de séance

Quelques conseils avant de se lancer

- Expliquer la démarche et les intentions
- Ne pas se mettre en difficulté
- D'expériences momentanées à un suivi quotidien
- Partir pas à pas: de simples exercices respiratoires à des temps d'attention plus soutenus
- Respecter l'ordre des supports d'attention:
La posture et la respiration
Le corps
Le son, les pensées, bienveillance...
- Mieux se connaître pour mieux agir sur soi

L'enseignant

- Prépare sa séance (quelques minutes à la maison)
- Explique
- Il est à l'écoute / disponible
- Créer une atmosphère favorable: sentiment de sécurité, de confiance (rituel, écoute, bienveillance)

- Manier l'humour: l'art du rebond
- Ne pas se mettre en difficulté (arrêter)
- Avoir envie de partager avec les élèves / moment à part

Parfois tout le monde sera concentré, parfois il y aura du bruit et c'est normal

Gérer son groupe

- On enseigne pas la pleine conscience , **on partage**, on fait avec eux
- Parler au **présent**
- Gérer le groupe et les difficultés: bienveillance, humour (conditions pour maintenir la dynamique du groupe): il faut **rebondir**
 - Faire un mandala ou apprendre une poésie si l'élève ne veut pas méditer
 - Interpeller l'élève qui intervient: toi Edouard qu'est ce que tu ressens, quand tu ris comme ça est ce que tu sens les vibrations, peux tu observer l'agitation qui se trouve dans ta tête, toutes tes pensées
 - Invite à être plus attentif
 - Arrêter l'exercice, on ferme juste les yeux ...respiration
 - Stopper et passer à autre chose
 - On ne se met pas en difficulté...ré-expliquer les intentions, le sens...
- **Valorise les élèves**, mettre des mots sur les ressentis (échanges)
- **Besoin de répéter**, c'est un véritable entraînement de l'esprit (M.Ricard)
- **Partager les ressentis** pour donner du vocabulaire, **échanger** pour se connaître, **être à l'écoute** (sentiment d'être écouté donne de la confiance, on se sent en sécurité), cela permet de développer des **capacités pro-sociales** (bienveillance, empathie...)

Méditer avec les enfants quand ?

- Rituel (début de cours)
- Retour de récréation
- Avant un devoir
- Agitation (le stop feel go)
- En début de matinée / après midi....
- Si il y a une demande des élèves
- Projet d'une équipe

- **Combien de temps: de 1 à $\frac{3}{4}$ minutes**

La posture de l'enfant

- Il est préférable d'adopter une posture stable qui peut être confortable mais qui surtout permet à l'esprit de rester éveillé et attentif (CAIRN)
- Assis en tailleur ou **Assis sur une chaise / jambes décroisées / pieds bien à plat sur le sol**
- Dos bien droit , tête relevée dans l'axe de la colonne vertébrale (roi), sans appui du dos contre le dossier
- Mains posées sur les cuisses ou genoux
- Mâchoire desserrée, langue collée sur la palais
- Yeux fermés de préférence ou ouverts (si trop difficile), regard vers le bas, posé au sol ou sur la table à 1m devant soi

La consigne de ne pas bouger (difficile) est importante car l'ancrage au sol et l'immobilité du corps aident à poser l'esprit.

L'entrée en classe

- Appel silencieux
- Appel les yeux fermés / mains sur le visage
- Appel piège: lève la main sur le nom, présent sur prénom
- L'entrée au ralenti dans la classe avec le minimum de bruit (jusqu'a installation de sa trousse et j'essaie de d'avoir conscience de tous les mouvements que je fais)
- La vraie présence: « je suis présent parce que je sens..... »
- Temps de présence: on se pose, on ferme yeux, et on questionne (comment vous vous sentez ce matin, 1 ou 2 choses agréables, qu'est ce que vous attendez de la leçon)

Jeux de respiration/ conscience du souffle

- Les grandes respirations 3I nez +3^E bouche

Respiration consciente (2 mots: inspire-observe ou expire ou relâche ou calme)

- La balle extensible ou la respiration de la vague
- La respiration complète: ventre – côtes – poitrine (que l'on peut enchaîner ou séparer ou coordonner)
- Les respirations rythmées: carré (2-2-2-2, 3-3-3-3) / 6-2-4-2 (dynamise) 4-2-6-2 (calme)
- Le souffle comme une ancre: cf fiche

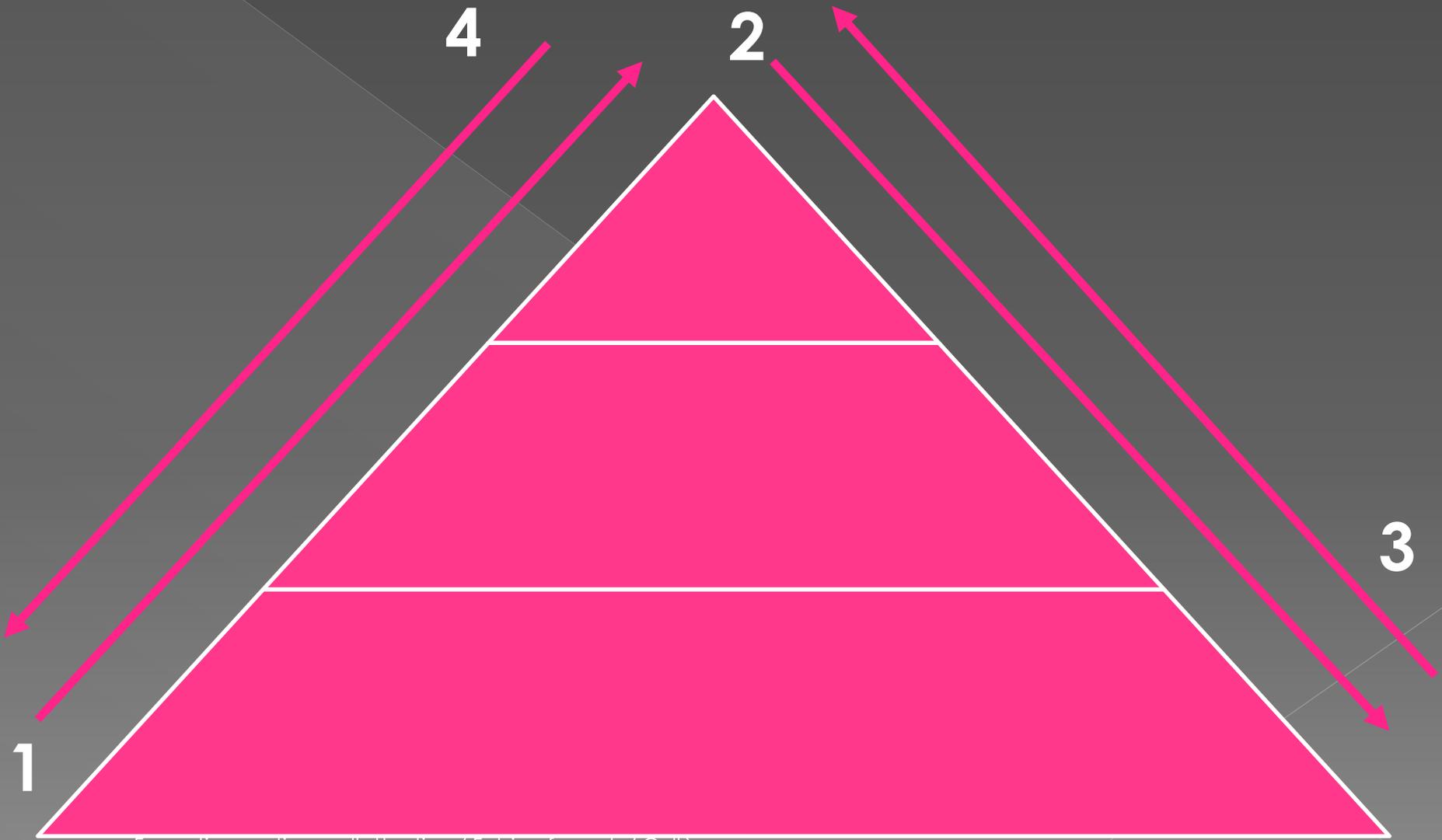
Petits exercices pratiques pour apaiser, se calmer, lâcher prise

- ◉ Jeux de respiration / respiration réparatrice (forcer l'expiration)
- ◉ Ne rien faire ou jeu de l'immobilité : le défi (30 sec – 1 min - 1.30 - 3 min) variable debout: si je bouge, alors je me lève (soit je m'en rend compte, soit le prof touche l'épaule)
- ◉ météo intérieure: 1) stop : on s'arrête 2) on ressent (corps, émotions, pensées) et on respire 3) on repart
- ◉ Scan corporel: cf fiche / variable du multi scan (10 sec / 30 sec / 1 min)
- ◉ La relaxation profonde: cf fiche

Petits exercices pratiques pour diminuer le stress et réguler ses émotions

- Jeux de respiration: respiration apaisante / respiration alternée / Pffff
- La chaise qui répare
- Le spaghetti: respire , sur inspiration on contracte très fort les bras et on relâche en expirant par la bouche..idem avec les jambes –ventre – visage –tout le corps et on insiste sur qu'est ce que je ressens quand je me relâche
- Stress remède express (cf fiche)
- Stress où es tu: localiser le stress en étant attentif à son corps et respirer dans cette partie du corps

Respiration alternée



Petits exercices pratiques pour développer l'attention

- ◉ **Jeux de respiration:** respiration dynamisante / respiration alternée
- ◉ **Tranquille et attentif**
- ◉ **Attention sur les sons:** la clochette (attention ouverte et focalisée) / le jeu du max de bruits différents
- ◉ **Jacques a dit:** serrer le poing et qu'est ce que je ressens . Mettre la main sur le ventre et faire une grande inspi qu'est ce que je ressens, faire un léger sourire, comment je me sens

Exercice de la cohérence cardiaque

- Développe la concentration et calme
- Phénomène reflexe entre le cœur et le cerveau
- Amélioration de la santé (augmentation de DHEA (hormone de la jeunesse), diminution du cortisol (stress))
- Pratiquer régulièrement (idéal 5min*3 par jour)
- avec des élèves, on va faire 1 minute et augmenter progressivement jusqu'à 3 minutes

○ [Exercice de cohérence cardiaque.avi](#)

Un climat de classe plus apaisé

- Par les effets bénéfiques de la pratique
- Action réciproque sur l'élève et l'enseignant
- Pas de jugement / pas de réussite
- Espace d'écoute (sécurité, confiance en soi)
- Une pratique où l'on se fait du bien

Pour aller plus loin

- ◉ Site de l'AME (association méditation dans l'enseignement): propose des formations pour les enseignants
- ◉ Petit bambou: application mobile
- ◉ ffanget1@gmail.com: pour toutes questions ou renseignements...

Bibliographie

- ◉ Jeanne Siaud-facchin: tout est là, juste là / comment la méditation a changé ma vie
- ◉ Eline Snel: calme et attentif comme une grenouille / respirez
- ◉ Cristophe André: méditer jour après jour / 3 minutes à méditer / méditez avec nous
- ◉ Andy Puddicombe: headspace
- ◉ Tich nhat han: commencer à méditer
- ◉ Jon Kabat Zinn: au cœur de la tourmente / où tu vas, tu es/ se changer, changer le monde

Temps de présence

- On s'assoit confortablement, ferme les yeux
- On respire 3 fois profondément et lentement sans forcer
- Je repense au début de la matinée et particulièrement à quelque chose de positif
(échanges, remarque, quelque chose que j'ai apprécié, travail effectué)
- Présentation de la leçon: thème, objectifs....
- Inviter les élèves à s'interroger: quelles sont mes attentes sur ce thème /est ce que je connais des choses déjà /est ce que j'ai des questions qui me viennent à l'esprit....
- Puis les interroger sur leur état d'esprit (curieux / c'est un sujet qui m'intéresse vraiment/ je ne suis pas très disponible dans ma tête aujourd'hui mais je vais quand même essayer d'être attentif/ ça va être dur, mais je vais m'accrocher /....
- Partage du ressenti avec quelques élèves/ Poser des questions