

Pratiques d'attention et de bien-être

Pour un climat de classe plus serein et bienveillant

L'expérience de la pleine conscience

Développer l'attention

Gérer le stress

Apaiser l'esprit

Site Internet : <http://paris-idf.aeeps.org>

Twitter : @AeepsIDF



LES ATELIERS DE PRATIQUES

Formation pratiques d'attention / Fabien Fanget / Collège J. Prévert

Proposition d'intervention

- 1) Pour le prof : **changer son regard**

La pleine conscience : définition et pratiques

- 2) Pour les élèves : **aider les élèves**

Pourquoi, comment, quelles pratiques... ?

Introduction

- ◉ Forte demande

Société qui fractionne l'attention, qui stresse

- ◉ Mode ou nécessité ?
- ◉ Mal être des élèves et.....des profs
- ◉ Une action réciproque entre l'élève et le prof
- ◉ Pourquoi on s'y met: partage et conviction

C'est quoi la pleine conscience, la pleine présence

- Soyons zen

- Vidéo *Petit bambou*

- La boule à neige

- Vidéo *Petit bambou*

Ici on se pose dans un cadre laïque, une démarche
scientifiquement prouvée

Prendre conscience de son état intérieur

- ◉ Absent à nous-mêmes : pilotage automatique
- ◉ Se tourner vers cette connaissance de soi simple : comment je vais dans mon corps et dans ma tête
- ◉ Sentiment de dispersion: se retrouver pour être mieux ancré dans l'instant présent, à nos ressources
- ◉ Météo intérieur les 3 C

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'accepte 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...

Fondamentaux

- Pour poser le mental il faut poser le corps ;
être tranquille

- Être dans le moment présent

Porter son attention

Sur son corps

Sur sa respiration

Tranquille et attentif

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 ?
- Besoin naturel
- Relaxation / sophrologie / méditation.....
- 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)
- ◉ Entraînement de l'esprit
- ◉ Adopter 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

Les effets et difficultés de la méditation de pleine conscience

○ Les difficultés

- ✓ Distractions
- ✓ 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)

Méditer oui mais pourquoi

- Sa simplicité et son efficacité (études scientifiques à l'appui) en font un outil remarquable
- La seule bonne pratique, c'est la pratique avec laquelle on se sent bien
- Méditer sera parfois agréable mais parfois ça peut ne pas l'être

On travaille quand ça va pour mieux gérer quand ça ne va pas

Les bases : mettre en place une pratique personnelle

- Pratiquer soi même:
 - Lieu calme / régularité / temps adapté à soi / ritualiser sa pratique et l'inclure dans son EDT (le plus difficile, heurte des croyances erronées: productivité)/ avertir son entourage
- Consentir la simplicité (déroutant/difficultés) : se poser et être là
- Rien à faire ni à réussir : absence de but (pour l'élève et le prof)
- Absence de jugement, ni de culpabilité

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 (vocabulaire, temps de pratique...)

- Un postulat :
on apprend mieux quand on est bien dans sa tête et dans son corps

Comment / quand / quels exercices

- Attitudes de l'enseignant :
Un nouveau regard

Méditer avec les élèves : pourquoi ?

- ◉ Contexte : urgence de faire, de réussir, le stress, la compétition, l'individualisme
- ◉ Besoin de l'enfant: se poser pour y voir plus clair, trouver ses ressources...besoin naturel
- ◉ Changer son rapport avec ses élèves...la réciprocité de l'écoute et de l'attention (cœur du changement: la bienveillance)
- ◉ Les outiller pour maintenant et/ou plus tard (attention, apaisement, gestion émotion)

**On apprend mieux quand on se sent bien dans
sa tête et dans son corps**

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)

La bienveillance

- Le rapport enseignant-élève : si il est positif et constructif , c'est un levier pour favoriser le bien être des élèves....(enquête PISA 2012)
Prendre soin des enseignants: condition première du bien être à l'école
- L'empathie des professeurs serait un soutien de taille pour la réussite scolaire des élèves.
C'est ce que montre une étude pluri-universitaire finlandaise menée sur 10 ans.
- Les enfants réagissent favorablement dans toutes les matières et à tous niveaux d'études, quand leurs professeurs sont bienveillants.
- Cette relation influence même davantage les résultats scolaires que le nombre d'élèves par classe, ou la qualité des outils pédagogiques mis en œuvre.

La bienveillance

◉ Définition :

Disposition d'esprit inclinant à la compréhension et à l'indulgence envers autrui

Sentiment par lequel on veut du bien à quelqu'un

Porter sur l'autre un regard compréhensif, sans jugement et aimant en souhaitant et en veillant à ce qu'il se sente bien. » Dr Catherine Guegen

◉ Instaurer un cadre bienveillant

- > En aidant à mieux se connaître (ses besoins, émotions, l'exprimer, ouverture d'esprit)
- > Mieux écouter l'autre (il a ses raisons, une vision différente il a des besoins...)
- > Le postulat de cohérence (Daniel Favre) : chacun a de bonnes raisons , logiques de dire ce qu'il dit, de penser ce qu'il pense, de faire ce qu'il fait et de ressentir ce qu'il ressent
- > L'élève n'est plus assimilé à l'erreur qu'il fait.... Valorisation des questions plus que des réponses

Aider à reformuler (écho, reflet, synthèse)

Écoute active (observer, si j'ai bien compris...)

Encourager

Communiquer: CNV (Rosenberg)/ la résolution problème (faber et mazlish)

L'autorité: fermeté bienveillante (légitimité)

Rôle de l'échec

Réflexion sur la punition

Posture: garant du cadre et de l'exigence / non jugement / empathie / reformuler / importance du regard / écoute / attitude chaleureuse

Surtout on fait de son mieux, c'est un travail de tous les jours et la méditation de pleine conscience aide à cela...

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

Rôle et place de l'enseignant

◉ Position double

- > Participant, partage (même niveau que l'élève)
- > Organisateur (ton , attitude juste / garant du cadre)

◉ Préalables indispensables:

- > démarche consentie
- > Pleine disponibilité de l'adulte / conviction

L'enseignant

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

Comment faire avec les élèves

- ◉ Expliquer la démarche
- ◉ Poser un cadre
d'accord pour participer / rien à réussir, donc impossible de rater
/ pas de jugement sur soi ou sur les autres / ne pas déranger
- ◉ Bienveillance avec les élèves (rebond) et envers soi (ne jamais se mettre en difficulté)
- ◉ Progressivité (temps, vocabulaire, exercices)
- ◉ Posture de l'élève
- ◉ Ritualiser (intention-rituel début-séance-rituel de fin)
- ◉ Nécessité de poser des questions, d'échanger
- ◉ Quand / ? Temps (1 à 15 minutes)

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 où 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

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.

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

Méditer avec les enfants quand ?

- ◉ Rituel (début de cours)
- ◉ Retour de récréation
- ◉ Avant un devoir
- ◉ Agitation
- ◉ En début de matinée / après midi....
- ◉ Si il y a une demande des élèves
- ◉ Projet d'une équipe (2 à 3 fois / semaine)
- ◉ **Combien de temps: de 1 à 10 minutes**

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)
- 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 3^I nez +3^E bouche

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

- La respiration complète: ventre – côtes – poitrine (que l'on peut enchaîner ou séparer ou coordonner)

- La balle extensible

- Rituel de la respiration

- Les respirations rythmées: carré (2-2-2-2, 3-3-3-3) / 6-2-4-2 (dynamise) 4-2-6-2 (calme)

Petits exercices pratiques pour apaiser, se calmer, lâcher prise

- **Respiration réparatrice** (forcer l'expiration) : 10 respiration
- **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)
- **Tranquille et attentif**
- **Rituel de la posture**
- **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 / 1min)
- **La relaxation profonde** : cf. fiche

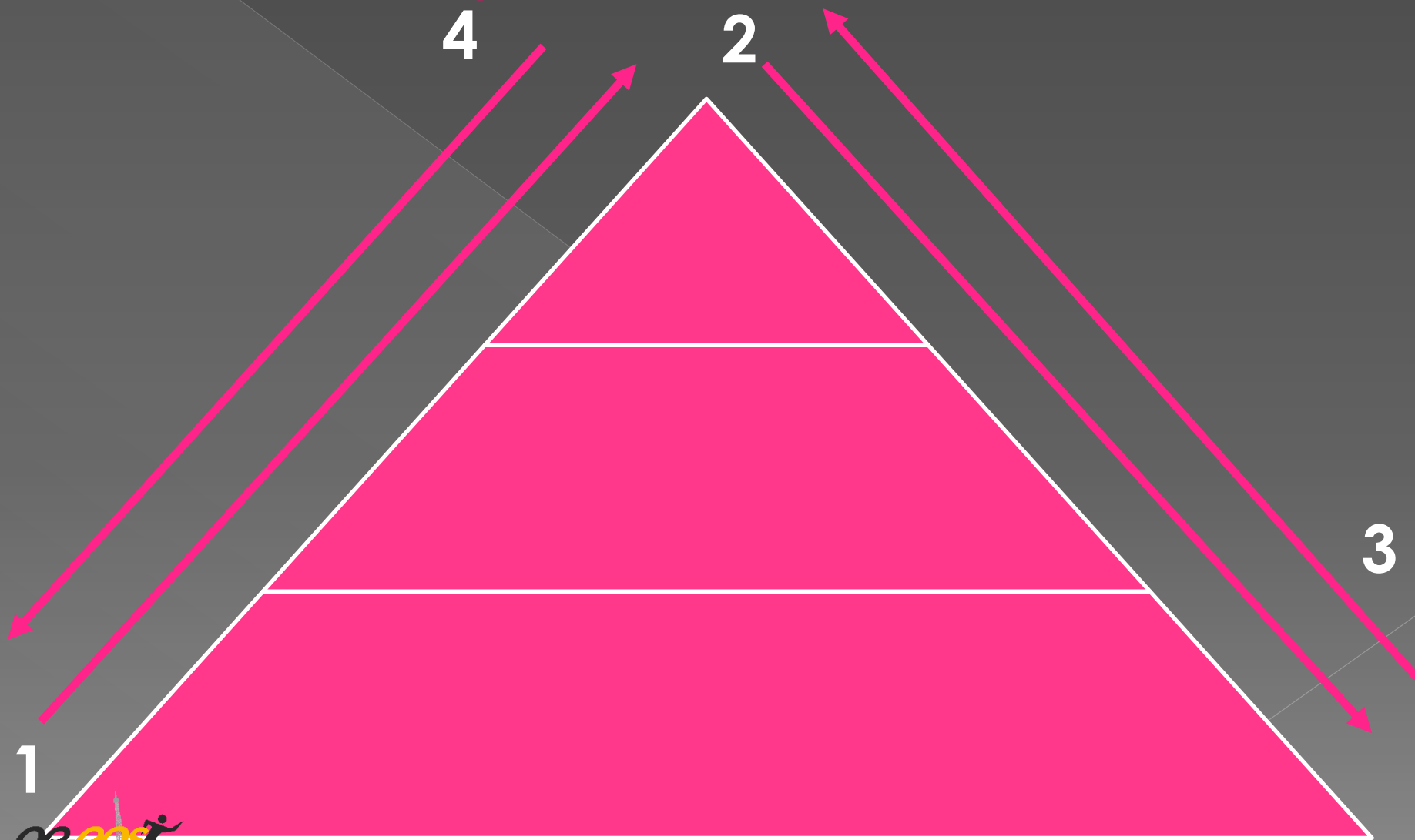
Petits exercices pratiques pour diminuer le stress et réguler ses émotions

- **Respiration apaisante**
- **Respiration complète**
- **stop feel go** (j'arrête tout, je ressens ou cela se traduit, je respire et je retourne à mes occupation)
- **Scan corporel**
- **Le spaghetti et l'algue ou le buffle** : 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**

Petits exercices pratiques pour développer l'attention

- ◉ **Attention sur les sons** : la clochette (attention ouverte et focalisée) / le jeu des bruits / loin-proche / décompte
- ◉ **Les rituels** : posture / immobilité / respiration / sons
- ◉ **La respiration carré / le grand 8 (brain gym)**
- ◉ **Respiration alternée**
- ◉ **Fermeture des portes** (index sur cils et pouce sur oreille: on écoute la respiration, sentir le battement cœur dans les pouces)
- ◉ **Le yoyo** : choix d'un support d'attention et compter le nombre de fois ou notre esprit s'évade (souffle, corps, son...)

Respiration alternée



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

Comment organiser la pratique

- Faire découvrir des pratiques diverses avec les élèves autour des thématiques :

1. Silence et immobilité
2. Corps et respiration
3. Attention
4. Gestion des émotions et du stress
5. Faire pratiquer par les élèves

2 semaines par thématiques à raison de 2 à 3 pratiques par semaine de 1 à 3 minutes

- Vers un programme plus approfondi....

Vers un programme...

Thématiques	Primaire	Secondaire
1. Se poser	Statue / I-E / tranquille et attentif	1 - 3 – 5 / rituel immobilité et silence
2. Porter son attention : la posture	Bonjour mon corps / posture /	Rituel de la posture
3. Porter son attention sur: La respiration	moustache / balle / respiration ballon-accordéon	Rituel de la respiration / la respiration comme une ancre respiration complète / balle
4. Porter son attention sur : le corps	La coccinelle / respiration des doigts / bonjour mon corps	scan corporel / rituel balayage / multi-scan
5. Regarder ses pensées	Je suis mes pensées / bonjour pensée /	Le yoyo / décompte avec les mains
6. Attention / concentration	Attention ouverte / fermée Respiration carré 5 doigts	Rituel des sons Respiration alternée
7. Méditer / confiance	Méditation: classique Montagne / soleil	Méditation: classique Montagne
8. Les émotions	L'aventure des émotions (peur, colère, joie, tristesse) Piko	Météo intérieure Scan corporel Mouvements (faire circuler les émotions)
9. Gérer le stress / lâcher prise	Le spaghetti et l'algue Respiration rythmée / les bougies	Stress ou es tu / respiration apaisante / Mouvements / bougies
10. S'ouvrir aux autres	Le miroir + jeu des qualités / respirer ensemble	Méditation de la bienveillance
11. Partager	Les élèves choisissent 2 à 3 méditations	Quelques élèves partagent leurs méditations préférées

Quelques remarques

- ◉ Importance de répéter et de ritualiser :
Je comprends / j'essaie / je ressens
- ◉ 2 à 3 séances par thème
- ◉ Séance de 3 à 10 minutes
- ◉ Respecter l'ordre des 5 premières séances

Variables « didactiques »

- ◉ Yeux ouverts / fermés
- ◉ Inspiration – Expiration par le nez / bouche
- ◉ Posture: assis – debout – allongée
- ◉ Avec ou sans mouvement
- ◉ Temps d'inspiration / d'expiration (rythme)

Rituels

- Indique que l'on commence et que le cadre s'applique...
- Met en confiance / sécurité
- Peut-être le même en début et en fin
- finit une séance
- Exemples :

Début	Fin
Clic clac 5 I-E Mains chaudes Rituel posture Immobilité Triangle Fermer les yeux	Mains chaudes Pluie d'été Dépoussiérage Massage visage Triangle Météo intérieure

Préparer une séance

1. Intention
 2. Rituel de départ
 3. Méditation ou pratiques d'attention.
Bien-être
 4. Rituel de fin
 5. Échanges
- Si plusieurs pratiques, on peut faire un échange à la fin de chaque pratique
 - Faire le lien avec ce qui se passe à l'école, dans la vie en générale

Animer un atelier

- ◉ 4 groupes de 3
- ◉ Préparer une séance sur un thème
- ◉ La faire vivre aux autres (3 groupes de 4)

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
- ◉ Christophe André : Méditer jour après jour / 3 minutes à méditer / Méditez avec nous
- ◉ Andy Puddicombe : headspace
- ◉ Candice Marro : La méditation avec les enfants
- ◉ Tich nhat han : Commencer à méditer
- ◉ Jon Kabat Zinn : Au cœur de la tourmente / Où tu vas, tu es / Se changer, changer le monde

Rituel du silence (1 à 3 minutes)

Intention :

Ne pas bouger et rester en silence

1. Stop et position

Je fais attention aux points de la posture (pieds à plat, contact chaise, dos droit, mains sur les jambes)

2. Ferme les yeux et respire

Je ferme les yeux et me relie à ma respiration pour être présent, je compte 4 respirations lentes et profondes avec le nez

3. Attentif au silence et à l'immobilité du corps

J'ai toute mon attention sur mon corps qui ne bouge pas (si il bouge c'est bien de s'en apercevoir et de le rendre de nouveau immobile) / j'ai toute mon attention sur le silence ou son absence / je navigue entre l'immobilité et le silence

4. Respire et ouvre les yeux

Au top de l'enseignant (1 à 3 minutes), je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bâiller, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel de la posture (1 à 3 minutes)

Intention :

Ressentir la position du corps, les sensations du moment

1. Stop et position

J'arrête tout ce que je fais et je m'assois

2. Ferme les yeux et respire

Je ferme les yeux et me relie à ma respiration pour être présent, je compte 4 respirations lentes et profondes avec le nez

3. Check point

1. Pieds à plat au sol (sentir le contact avec le sol, les sensations (chaleur, fourmillement, tension, poids)
2. Contact avec la chaise (poids, surface)
3. Dos droit (je remonte doucement le long de la colonne, sentir tensions ou non)
4. Les mains sur les cuisses (poids, chaleur, doigts...)
5. Je suis attentif à ma position dans sa globalité

4. Respire et ouvre les yeux

Au top de l'enseignant (1 à 3 minutes), je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bâiller, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel de la respiration (1 à 3 minutes)

Intention :

Poser son attention sur son souffle

1. Stop et position

Je fais attention aux points de la posture (pieds à plat, contact chaise, dos droit, mains sur les jambes)

2. Ferme les yeux et respire

Je ferme les yeux et me relie à ma respiration pour être présent, je compte 4 respirations lentes et profondes avec le nez

3. Attentif au souffle (6 respirations environ par phase)

1. Je porte mon attention au trajet de l'air qui circule dans mes narines au fond de ma gorge (température de l'air, humidité, le trajet)
2. Je pose une main sur mon ventre et j'ai toute mon attention sur mon ventre qui se gonfle et se dégonfle (respiration ballon), sur ma main qui se soulève
3. Je pose une main sur mon ventre et l'autre sur ma poitrine et je ressens à quel endroit je ressens le plus ma respiration (l'un ou l'autre, les 2)

4. Respire et ouvre les yeux

Au top de l'enseignant (1 à 3 minutes), je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bâiller, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel des sons (1 à 3 minutes)

Intention :

Poser son attention sur les sons

1. Stop et position

Je fais attention aux points de la posture (pieds à plat, contact chaise, dos droit, mains sur les jambes)

2. Ferme les yeux et respire

Je ferme les yeux et me relie à ma respiration pour être présent, je compte 4 respirations lentes et profondes avec le nez

3. Attentif aux sons qui m'entourent (6 respirations environ par phase)

1. Je porte mon attention aux sons les plus éloignés, en dehors de la classe...
2. Je porte mon attention aux sons qui m'entourent , dans la classe
3. Je pose une attention particulière aux sons qui sont très proches (voisin, ma respiration) peut être que j'arrive même à entendre mon cœur (ressentir)

4. Respire et ouvre les yeux

Au top de l'enseignant (1 à 3 minutes), je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bâiller, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel du balayage corporel

(3 minutes)

Intention :

Poser son attention sur son corps

1. Stop et position

Je fais attention aux points de la posture (pieds à plat, contact chaise, dos droit, mains sur les jambes)

2. Ferme les yeux et respire

Je ferme les yeux et me relie à ma respiration pour être présent, je compte 4 respirations lentes et profondes avec le nez

3. Attentif à mon corps

En partant de ma tête et jusqu'au bout de mes pieds, et en passant par toutes les parties de mon corps (tête, épaules, bras, mains, dos, poitrine, ventre, bassin, jambes pied, orteils...)

1. J'observe sur 6 respirations (30 sec)
2. J'observe sur 12 respirations (1 minute)
3. J'observe sur 18 respirations (1 minute 30)

4. Respire et ouvre les yeux

Au top de l'enseignant (1 à 3 minutes), je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bâiller, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin