

Introduction à la méditation

Présentation de séance

pendant cette expérience, nous n'allons pas bouger, nous allons rester ensemble en silence. Pour les enfants comme pour les adultes, c'est une chose qui peut paraître un peu curieuse car nous n'en avons pas l'habitude.

Il n'y a pas d'inquiétude à avoir. Ni sur le temps: 3 minutes c'est court. Ni sur ce qu'on doit faire, car il n'y a rien à réussir. C'est cela qui est très différent des autres activités.

Vous allez tous vivre la même expérience.

C'est tout simple, chacun s'engage à essayer de respecter le silence et l'immobilité et à ne pas gêner les autres par des remarques, des bruits ou des questions pendant le temps fixé.

Nous aurons beaucoup de choses à observer et ensuite nous pourrons le raconter

Méditation ou pratique d'attention

installe toi confortablement, sans effort.

bien assis, les pieds à plat sur le sol, le dos redressé et les mains posés sur tes genoux

ta tête est droite, comme si tu portais une couronne

tu peux fermer les yeux, et si tu as des difficultés à le faire tu baisses ton regard jusqu'au sol

tes yeux ne bougent pas

ton corps ne bougent pas

tu ne discutes pas

tu profites du silence, tu l'écoutes

il n'y a rien à faire ni à réussir

juste rester ensemble en silence et sans bouger

ce n'est pas forcément facile, mais tu fais du mieux que tu peux

je vais sonner le triangle et tu vas rester comme cela 3 minutes (ou 2 minutes), sans rien faire, en profitant du silence

son3 minutes.....son

Echanges et éclairages

commencer par des encouragements pour tous: "chacun peut être fier de ses efforts pour ne pas bouger et garder le silence..."

"c'est une première fois, la prochaine ce sera l'occasion d'en profiter un peu mieux"

chacun a vécu une expérience unique

commencer par donner son propre témoignage avec sincérité (peur du déroulement, long, ennui, bien être...)

laissez les enfants s'exprimer (en posant des questions si besoin et sans juger): ennui, long, effet du silence, qu'est ce que ça fait de ne pas parler, dur d'être immobile?

Remarques et retour de séance

déconcertant de rester sans bouger et dans parler

3 minutes max la première fois

la posture: ancrage + verticalité (pas grave si il ne respecte pas)

pas de compétition : souvent il se compare, non, chacun à sa propre expérience

soyez vigilant pour traquer le souci de calcul, de performance

méditer c'est suivre un chemin avec parfois des obstacles, c'est ce qui permet de progresser avec lucidité dans la connaissance de soi, et c'est aussi là que s'exprime la dimension bienveillante de la méditation

pointer sur le comment des faits plutôt que sur le pourquoi

discipline: cadre / si un élève ne peut pas lui donner autre chose à faire / faire quelques mvts pour éliminer le trop plein d'énergie