

# FICHE MÉTHODOLOGIQUE

## Parcours

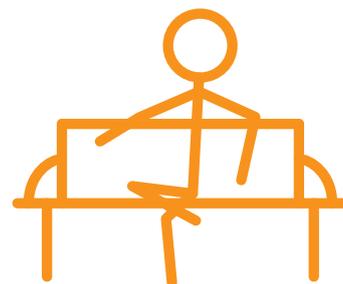
## BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

## FAISONS UNE PAUSE

Catégorie : Bien-être

Âge des enfants : **Cycle 2** **Cycle 3**

Mots clés : attention, calme, respiration, gestion des émotions



### Objectifs

- Être capable de retrouver son calme quand on est sous le coup d'une émotion ou du stress.
- Muscler son cerveau afin de développer ses capacités d'attention.
- Apprendre des exercices simples afin de gagner en sérénité.

### Éléments de contexte

On sait aujourd'hui grâce à des études médicales que la méditation s'avère être un exercice mental très bénéfique au bien-être.

Cette pratique s'est largement démocratisée notamment par sa médiatisation autour de Matthieu Ricard (moine bouddhiste) et Christophe André (médecin psychiatre).

Même si certains concepts de la méditation restent assez abstraits pour de jeunes enfants, l'apprentissage de techniques simples pour **comprendre ce qu'est l'attention**, pour **retrouver son calme** et **être présent à son corps**, constituent un premier pas vers l'entretien du bien-être.

Avant tout il faut comprendre que **le cerveau, c'est comme un muscle** : dès lors qu'on l'entraîne il continue à se développer. Le développement du cerveau ne s'arrête pas à la fin de l'adolescence comme on le croyait auparavant, et les récentes études neuronales le montrent.

### Les différentes étapes

Tous les exercices proposés ici devront être faits en gardant une bonne posture, que l'on soit debout ou assis : **le dos et la tête doivent être bien droits** comme s'il y avait un fil invisible accroché au sommet de la tête et qui tirait le corps vers le haut.

#### Exercice 1 : reconnaître les émotions.

Recueillir les représentations des élèves, leur demander : « qui peut donner un exemple d'un moment de peur, d'angoisse, de stress ? Que peut-on faire quand on est face à un moment difficile à l'intérieur de soi ? » Les laisser s'exprimer librement sur le sujet.

### Comprendre ce qu'est l'attention

#### Exercice 2 : les mimes.

Demander l'assistance des enfants et organiser 3 mimes :

- Le premier mime **l'attention**, comme un marin en haut d'un mât.
- Le second mime **la détente** sur le canapé.
- Le dernier mime **le sommeil**.

Demander à la classe qui représente la notion « d'attention » et faire le parallèle avec la posture du corps, dos et tête droite.

On dit souvent à un enfant « Fais attention », mais à quel moment lui a-t-on appris comment faire attention ? Parfois, notre corps semble réagir comme un pilote automatique avec des gestes et des réactions réflexes. Exemple : quand on a le nez qui nous démange, notre main va frotter le nez sans même y réfléchir.

**Être attentif**, c'est être présent à ce que l'on ressent (notion d'émotion), à ce que l'on fait (action et mobilisation mentale), à l'endroit où l'on est (environnement direct), etc.

**Être présent** signifie ne pas être dans l'avenir (à redouter, espérer ou attendre avec impatience quelque chose), ni être dans le passé (à regretter, avoir honte ou penser avec nostalgie à une situation heureuse).

**Pour développer l'attention il faut savoir se poser et se concentrer sur une seule chose à la fois.**

#### Exercice 3 : le massage.

Les enfants sont debout ou assis au bord de leur chaise, le dos et la tête bien droits sans se reposer sur le dossier. Avec le pouce et l'index les enfants vont **attraper les lobes de leurs oreilles et les masser légèrement**. Il ne faut faire que ça, cesser toutes autres activités, toutes autres réflexions, cesser de bouger, cesser de regarder autour de soi, **fermer les yeux et se concentrer sur le ressenti de ce massage**. Donner une consigne : si les enfants s'aperçoivent au bout d'un moment qu'ils sont en train de penser à autre chose, ce n'est pas grave, leur dire de simplement revenir au ressenti du massage.

On finit en prenant une grande inspiration par le nez, on souffle par la bouche et on s'arrête.

Là on a fait qu'une seule chose.

## Découvrir le calme

Notre cerveau est sans cesse en mouvement mais il est parfois « pollué » par des pensées qui tournent en boucle. Avec quelques entraînements simples on peut mieux comprendre nos pensées et nos émotions.

C'est un peu **comme avec une boule à neige**, quand on la remue, le paysage à l'intérieur ne nous apparaît pas clairement, mais avec un peu de patience et de calme, la neige retombe et nous laisse découvrir ce qui se trouve dans la boule.

Les pensées **peuvent parfois nous emporter** et nous emmener ailleurs. En retrouvant un calme intérieur, attentif et présent on peut regarder comme un spectateur ce qui se présente à nous sans s'y accrocher et sans le juger.

« Prêter une attention délibérée pour garder le contact avec l'instant présent en faisant preuve d'ouverture et de non-jugement » : c'est ça, la **méditation de la pleine conscience**. Cette phrase est à moduler en fonction de l'âge des enfants mais il est important de citer « méditation » et « pleine conscience » car pour certains ce sera la première fois qu'ils les entendront.

### Exercice 4 : les abeilles.

Prendre une posture droite, mettre les mains sur les oreilles et faire « bzzz » avec la bouche (pas trop fort). Se concentrer sur le bourdonnement de l'abeille pendant 3 min. Arrêter l'exercice, poser les mains sur les genoux et **profiter du calme retrouvé** pendant 1 min.

Dans ces moments de calme on ne bouge pas. Pourtant, même en étant immobile, un mouvement demeure.

### Exercice 5 : la respiration.

Choisir un enfant volontaire, lui dire de rester debout les bras le long du corps et de ne pas bouger. Demander aux autres enfants s'il bouge ? Non ? Pourtant, en prenant la main de l'enfant immobile et en lui posant sur le ventre, on réalise que si, **il bouge : c'est la respiration**. On n'y fait rarement attention, pourtant nous respirons toute la journée et même dans notre sommeil.

## Affronter un problème, une anxiété

### Exercice 6 : la soupe.

Mettre ses mains l'une dans l'autre comme si on avait une assiette posée dessus, **inspirer par le nez** comme pour sentir la bonne odeur du potage et **expirer par la bouche doucement** comme pour souffler dessus pour la refroidir. Le but est de rester bien concentré sur ce que l'on fait et sur les sensations de la respiration que l'on ressent quand l'air entre et quand l'air sort.

### Exercice 7 : le brouillard.

Lorsque l'on est préoccupé, il faut imaginer que notre souci est comme un brouillard gris qui s'accumule dans la tête ou au niveau du cœur. **En soufflant, on va visualiser ce brouillard qui sort de nous et recommencer plusieurs fois**. Quand on se sent mieux, on continue un peu en imaginant qu'on souffle encore sur ce brouillard pour le faire s'éloigner de plus en plus.

### Exercice 8 : l'étoile de mer.

Se coucher au sol et écartier les bras et les jambes pour faire une étoile. En inspirant, s'étirer le plus possible et en expirant, sentir que l'on s'enfonce dans le sol. Ensuite, **imaginer que l'on respire par le nombril** grâce à la respiration ventrale comme l'étoile de mer qui a sa bouche au centre d'elle-même.

Durant tous ces exercices, lorsque l'on n'est plus concentré sur ce que l'on fait, le noter simplement et ramener doucement son attention à ce que l'on est en train de faire.

## Faire face à une émotion

### Exercice 9 : le bulletin météo personnel.

S'asseoir, fermer les yeux et prendre le temps de découvrir comment on se sent : quel temps fait-il à l'intérieur de nous ? Y a-t-il des nuages ? du soleil ? de la pluie ? de l'orage ? Dans cet exercice, la météo intérieure est comme le temps qu'il fait dehors : on ne peut pas le changer. On fait juste attention à ce qui se passe, on le laisse exister. À un autre moment de la journée le temps aura changé, tout seul.

Avec ces exercices, on muscle notre attention et on favorise notre calme intérieur. De temps en temps pour cultiver ces facultés on peut faire ce dernier entraînement :

### Exercice 10 : construire sa maison au cœur de la forêt.

Guider cet exercice comme en racontant une histoire, en rajoutant éventuellement des détails :

*« Imaginez une grande prairie fleurie, il fait beau et le temps est doux, le ciel est bleu à perte de vue, on marche vers une belle et grande forêt. On rentre dans la forêt, elle est peuplée de grands arbres majestueux, leurs feuilles sont d'un vert tendre, les rayons du soleil passent au travers du feuillage, on sent un peu de fraîcheur. Au cœur de la forêt, on décide de construire une maison et on a pour cela tout ce qu'il faut : du bois, des pierres... Un ami est là pour nous aider, on s'y met ensemble. Une fois la maison terminée, on ouvre la porte et on rentre, à l'intérieur c'est très beau, bien décoré et il y a un fauteuil très confortable. Dans ce lieu tu te sens bien, en sécurité, au calme. Tu peux aller t'asseoir dans le fauteuil et prendre le temps de respirer, de te concentrer sur ta respiration. Tu pourras revenir aussi souvent que tu veux dans cette maison pour retrouver ce calme. »*

On peut alors commencer à rebouger doucement, on peut s'étirer et ouvrir les yeux et profiter un petit instant de ce que l'on ressent.

## Conclusion des exercices

Ces exercices peuvent être faits à n'importe quel moment de la journée pour reprendre pied en faisant de petits « rappels ».

On peut aussi s'attarder sur le goût d'un fruit que l'on est en train de manger, analyser une émotion que l'on ressent, porter quelques instants son attention sur sa respiration, ressentir le poids de son corps au niveau des pieds sur le sol, se focaliser sur un son que l'on entend...

Ces exercices permettent de muscler son cerveau, afin de pouvoir **vivre les moments difficiles différemment**, avoir **un autre rapport aux émotions**. Ils permettent de développer sa capacité à se concentrer plus facilement, et tout simplement à prendre soin de soi.

Vous pouvez désormais mettre en place **un petit rituel du matin** (massage d'oreilles) **au début de la classe et en fin de journée juste avant la sortie** (souffler le brouillard des ennuis et des difficultés rencontrées pendant la journée), pendant 2 min.

## Ressources utiles

- *Méditer pour mieux grandir* de Christopher Willard – Éditions IDEO
- *Calme et attentif comme une grenouille* de Eline Snel – Les Arènes
- Mon p'tit cahier méditation de Agathe Thine – SOLAR Éditions

