



CAHIER PÉDAGOGIQUE

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE



Les enfants doivent affronter de multiples sollicitations quotidiennes : intensité des jeux vidéos, apprentissage scolaire, horaire effréné des parents, téléphones intelligents, réseaux sociaux... Il en découle un stress avec lequel les jeunes doivent composer. Or, ce stress peut entraver leur parcours scolaire et personnel, tout en affectant la confiance et l'estime de soi.

Les enfants possèdent une capacité naturelle d'observation et une faculté innée d'émerveillement devant la nature. Renforcer ces facultés innées chez les enfants leur permettra d'être en contact avec eux-mêmes, dans l'instant présent et aura des bienfaits inestimables .

Les multiples sollicitations quotidiennes seraient à l'origine de troubles de l'attention. Ce problème a des répercussions sur la vie scolaire et sociale des enfants. Il est d'ailleurs une des principales causes de consultation en psychologie.

Des recherches récentes tendent à confirmer les effets positifs de la méditation. Après cinq séances, elle permettrait d'améliorer le raisonnement, le contrôle cognitif et l'impulsivité.

Bienfaits de la pleine conscience

- Maximiser le bien-être physique et mental;
- Mieux réagir aux événements stressants;
- Améliorer les fonctions cognitives comme l'attention et la concentration;
- Prendre conscience des automatismes et développer une plus grande liberté de choix sur ses actions;
- En apprendre plus sur soi, sur ses façons de penser et de réagir, grâce à l'observation sans jugement du moment présent;
- Développer une plus grande acceptation et bienveillance envers soi-même et les autres;
- Avoir une meilleure présence, un meilleur comportement et une attitude plus calme en rapport avec les conflits;
- Trouver en soi et autour de soi les ressources;
- Diminuer l'agressivité, l'impulsivité, le stress et les états dépressifs.

EXPLIQUER À L'ENFANT CE QU'EST LA MÉDITATION CONSCIENTE

La pleine conscience consiste à se focaliser sur le moment présent, pour observer ce qui se passe en nous et autour de nous : les pensées, les émotions, les sensations physiques et l'environnement (sons, images, textures) et sans porter de jugement, ni analyser. Elle permet d'accepter ses émotions, sans chercher à les justifier, ni à les juger comme bons ou mauvais.

Etre pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur.

1-COMMENT RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS



A) Identifie les émotions

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 9- _____

- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____

EXPLORER SON CERVEAU COFFRE A TRÉSORS:

B) Parmi ces émotions, lesquels vis-tu le plus souvent?

APRES L'EXERCICE

QUELLES ÉMOTIONS AS-TU RESENTIES DURANT LA MÉDITATION?

QUELLES SENSATIONS CORPORELLES AS-TU RESENTIES?

QUELLES IMAGES MENTALES AS-TU VISIONNÉES?

QUELLES PENSÉES T'ONT TRAVERSÉ L'ESPRIT

tu as le droit d'être en colère contre un copain, mais ça ne te donne pas le droit de le frapper ou l'insulter ")

PRODUCTIONS MARIE CHEVRIER

[HTTPS:WWW.MARIE-CHEVRIER.COM](https://www.marie-chevrier.com)

