



Pour amener l'apprentissage socio-affectif et la littératie en santé mentale dans la salle de classe

Activité 2 : UNIS dans la pleine conscience

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À

MARLIN
SPRING
FOUNDATION

Un programme offert par *UNIS à l'école*

But :

L'objectif de cette activité est de présenter aux élèves la pratique de la pleine conscience, un outil qui promeut le bien-être. Comprendre et pratiquer la pleine conscience aidera les élèves à définir leurs propres intentions positives et à participer à l'apprentissage expérientiel par le service communautaire dans les activités à venir.

Matériel :

Dictionnaires ou ordinateurs, petits morceaux de nourriture (p. ex. : raisins frais ou secs, fruits des champs, morceaux de chocolat), grandes feuilles de papier, marqueurs, tableau blanc/noir ou tableau blanc interactif, cahiers *UNIS Bien-être*.

Durée : 40 minutes

Objectifs :

- Les élèves exploreront la pleine conscience.
- Les élèves participeront à l'apprentissage expérientiel grâce à une courte pratique guidée de la pleine conscience.

Compétences :



PENSÉE
CRITIQUE



RÉFLEXION



PRENDRE SOIN
DE SOI



CONSCIENCE
DE SOI



COMMUNICATION

Ce qui est bon pour le corps est bon pour le cerveau. Ce qui est bon pour le cerveau est bon pour le corps!
Voici une *Astuce cérébrale* pour soutenir le bien-être quotidien des élèves, des membres du personnel éducatif et des familles :



Plasticité neuronale

Les réseaux de neurones dans le cerveau se défont et se refont constamment en réponse aux expériences vécues. C'est ce qu'on appelle la plasticité neuronale. Nous avons donc le pouvoir d'influencer les connexions dans notre cerveau.

Partie 1 : Exploration (20 minutes)

Étape 1 : Présenter le sujet — Qu'est-ce que la pleine conscience?

Survol : Présentez le concept de la pleine conscience aux élèves. Utilisez les points ci-dessous comme ligne directrice. Demandez aux élèves de faire part de leurs idées et notez-les au tableau. Note : Ces questions aident les élèves à puiser dans leurs connaissances préalables sur le sujet.

- Maintenant, nous allons explorer quelque chose qui contribuera à votre bien-être...
 - Cela s'appelle la pleine conscience.
- Est-ce que quelqu'un a déjà entendu ce mot?

Accueillez les idées des élèves.

Écrivez la définition au tableau :

- La pleine conscience, c'est le fait de prêter attention à ce qui se passe dans le moment présent, sans jugement.
- Qu'est-ce que cela signifie, selon vous?

Demandez aux élèves de « réfléchir-jumeler-partager » en groupes de deux pendant quelques minutes. Puis, demandez-leur de faire part de leurs idées.

Ensuite, expliquez-leur la définition de la pleine conscience.

- Que signifie le fait de prêter attention à ce qui se passe dans le moment présent?
 - Cela signifie tout simplement de remarquer ce qui se passe autour de vous ici et maintenant. Que remarquez-vous? Qu'est-ce que vous entendez, voyez et ressentez?
- Que signifie « sans jugement », selon vous?

Accueillez les idées des élèves.

- « Sans jugement » signifie que vous ne décidez pas si une chose est bonne ou mauvaise, mais que vous remarquez tout simplement sa présence.

À quoi cela ressemble-t-il?

- Fournissez des exemples comme : une personne vous donne quelque chose que vous n'avez jamais goûté auparavant. Quelle serait votre attitude pour goûter ce nouvel aliment sans jugement?

Accueillez les idées des élèves.

- Cette attitude équivaut à garder l'esprit ouvert et à ne pas décider si vous aimerez le goût seulement en vous basant sur l'apparence de l'aliment.
- La pleine conscience, c'est un peu comme un esprit scientifique! Les scientifiques éprouvent de l'intérêt et de la curiosité envers l'apprentissage et la compréhension. Afin de comprendre quelque chose, les scientifiques doivent se concentrer sur l'objet de leur étude.
 - Pourriez-vous éprouver de la curiosité comme les scientifiques?
- Pourquoi serait-ce utile de remarquer le moment présent sans jugement? De quelles façons serait-ce utile dans votre vie?

Accueillez les idées des élèves.

- Lorsque nous prenons conscience du moment présent, nous pouvons améliorer notre bien-être. Comment et pourquoi?
- Donnez la chance aux élèves de faire part de pratiques de la pleine conscience auxquelles ils ont participé ou auxquelles une personne de leur entourage a participé.

ENSUITE

Invitez les élèves à participer à l'activité de dégustation en pleine conscience de la page suivante, ou choisissez une option dans la liste d'activités de pleine conscience supplémentaires à la page 5.

Partie 2 : Mise en pratique (20 à 25 minutes)

Étape 1 : Dégustation en pleine conscience

Objectif : Cette activité expérientielle sert à présenter la pleine conscience aux élèves. Il s'agit d'une activité facultative où vous invitez les élèves à participer sans les y obliger. Vous pouvez également choisir d'essayer une autre activité de pleine conscience (consultez la page 5).

Animez l'activité en utilisant le script suivant :

- Prenez votre petit morceau de nourriture dans votre main.
- Commencez par seulement observer l'aliment et tous ses aspects.
- Remarquez si vous pensez que vous aimez ou que vous n'aimez pas certains de ses aspects.
- Si vous remarquez un jugement qui s'installe ou le fait d'aimer ou non certains aspects de l'aliment, ne faites que les noter mentalement et essayez de remettre le jugement à plus tard...
- Êtes-vous en mesure d'observer simplement le petit morceau de nourriture et de n'éprouver que de la curiosité à son sujet?
- Maintenant, rapprochez le morceau de votre nez et sentez-le.
- Encore une fois, essayez de sentir l'aliment avec curiosité, sans décider si vous l'aimez ou non.
- Ensuite, placez la nourriture dans votre bouche.
- Ne croquez pas tout de suite.
- Dirigez toute votre attention vers la texture. Est-elle rugueuse? Lisse?
- Notez si vous goûtez déjà quelque chose sans croquer l'aliment.
- Maintenant, croquez doucement l'aliment.
- Remarquez son goût et sa texture.
- Mangez lentement le petit morceau de nourriture.
- Avant de passer à la prochaine étape, réfléchissez à toutes les personnes qui auraient pu être impliquées dans le transport de l'aliment jusqu'à vous, des cultivatrices et cultivateurs de la ferme jusqu'aux membres du personnel de l'épicerie, en passant par la personne qui a conduit le camion de transport...

Pour conclure l'activité, écoutez les commentaires des élèves sur l'activité.

- Quel aspect de cette activité a favorisé la pleine conscience?

Facultatif : Invitez les élèves à rédiger un court texte libre pendant trois à quatre minutes sur l'odeur, la texture et le goût de leur aliment.

Étape 2 : Présentez la respiration profonde par le ventre

*Survol : L'objectif de l'activité suivante est de présenter aux élèves une technique de respiration qui favorise la pleine conscience, la concentration et la gestion du stress. **NOTE :** Il est très important que vous présentiez cette technique comme étant facultative. Les élèves qui ont vécu des traumatismes pourraient résister à l'activité. Dans ce genre de cas, donnez la possibilité de ne pas avoir à fermer les yeux, de rester debout, de ne pas avoir à participer ou de réaliser une autre activité calme.*

Animez l'activité de respiration en utilisant le script suivant :

- Maintenant, nous allons essayer un très court exercice qui va nous aider à pratiquer la pleine conscience, et qui nous sera utile pour calmer nos corps et nos esprits.
- Premièrement, assoyez-vous confortablement dans votre chaise. Placez vos pieds à plat au sol. Déposez vos mains sur vos jambes.
- Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer vos yeux. Vous pouvez également regarder doucement vers le bas, vers votre bureau ou la table.
- Maintenant, commencez par remarquer les bruits qui se font entendre dans la pièce en ce moment.
- Vous n'avez pas à faire autre chose que de remarquer ce que vous entendez.
- Maintenant, voyez si vous pouvez diriger votre attention vers votre respiration. Remarquez que vous êtes en train de respirer en ce moment.
- Ressentez l'air qui circule dans votre nez lors de l'inspiration et de l'expiration.
- Ensuite, nous allons prendre de lentes inspirations et expirations...

- Maintenant, inspirez lentement...
- Puis, lentement, expirez par la bouche.
- Essayez encore une fois.
- Allez-y à votre propre rythme, et prenez deux autres respirations profondes en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche.
- Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux.

Ensuite, faites le bilan de l'activité de respiration.

- Qu'avez-vous remarqué?

Transmettez le message clé aux élèves :

- Lorsqu'une personne se concentre, elle peut calmer son esprit et son corps, ce qui lui permet de faire de meilleurs choix. Cette pratique commence par la définition d'intentions.

Pratiques de pleine conscience supplémentaires

Mouvements en pleine conscience : Invitez les élèves à s'étirer pendant quelques moments de façon consciente. Il s'agit d'une très bonne activité de transition, ou d'une douce activité énergisante après de longues périodes passées en position assise.

Demandez aux élèves de se placer debout avec suffisamment d'espace pour étirer leurs bras sans toucher d'autres élèves.

- Étirez-vous comme un grand arbre! Remarquez les sensations qui passent dans vos bras et dans les côtés de votre corps pendant que vous cherchez à toucher le ciel!
- Essayez de toucher vos orteils!
- Étirez vos bras de tout leur long!

- En commençant par les bras vers le haut, amenez-les doucement vers votre côté droit, et remarquez les sensations qui se présentent dans votre côté gauche. Puis, amenez vos bras vers votre côté gauche, et remarquez les sensations qui se présentent dans votre côté droit.
- Montagne : Tenez-vous immobile comme une montagne. Remarquez l'ancrage de vos pieds dans le sol et votre corps qui se tient haut et grand, immobile comme une montagne.
- Marche en pleine conscience : Invitez les élèves à marcher à l'extérieur de la salle de classe (si l'espace le permet), dans le gymnase, ou dehors!
- Demandez aux élèves de diriger leur attention vers les sensations de la marche.
- Pouvez-vous remarquer les sensations de vos pieds qui touchent le sol?
- Pouvez-vous remarquer les sensations dans le mouvement de vos jambes?
- Essayez de marcher très lentement, puis d'accélérer le pas!
- Que remarquez-vous à propos des sensations que vous ressentez à différentes vitesses?

Pleine conscience en nature

Invitez les élèves à faire une promenade guidée en nature. Que voyez-vous, qu'entendez-vous ou quelles odeurs remarquez-vous?

Pleine conscience artistique

Durant des activités artistiques, invitez les élèves à adopter une approche de pleine conscience. Que voyez-vous et que ressentez-vous lorsque vous vous concentrez sur une création artistique?

Pleine conscience dans la communication

Durant les discussions en classe, en groupes ou en équipes de deux, demandez aux élèves d'utiliser la pleine conscience pour écouter et parler.

- Lorsque vous écoutez les autres, essayez de concentrer toute votre attention sur les personnes qui parlent.
- Lorsque vous parlez, portez toute votre attention aux personnes qui vous écoutent (contact visuel), pour que vous puissiez créer un lien avec elles pendant que vous faites part de vos idées. Ensuite, vérifiez qu'elles comprennent ce que vous essayez de leur transmettre.

Pour une classe diversifiée

FACULTATIF : Utilisez les idées suivantes pour ajuster l'activité pour votre groupe d'élèves.

Différenciation pédagogique

- Divisez cette activité en deux (Partie 1 : Exploration et Partie 2 : Mise en pratique), afin de donner la chance aux élèves de mieux conceptualiser et comprendre les activités et les pratiques que vous leur présentez.
- Donnez des exemples concrets supplémentaires de pleine conscience. Parfois, offrir des exemples du concept opposé aide à donner plus de contexte.
- Commencez par des techniques de mouvement pour inviter les élèves à pratiquer la pleine conscience.

Défis

- Lorsque vous présentez la pleine conscience, utilisez la définition donnée par le D^r Jon Kabat-Zinn : « La pleine conscience, ou le fait d'être dans le moment présent, est la prise de conscience de votre propre esprit à n'importe quel moment donné. Cela signifie que vous prêtez attention à vos intentions dans le moment présent, et ce, sans jugement. »
- Ajoutez une composante écrite à l'activité « réfléchir-jumeler-partager » en paire en demandant aux élèves de noter leurs idées.
- Exercice de journal
 - Rédigez un texte sur un moment où vous avez été dans le moment présent. Que faisiez-vous? Quelles émotions ressentiez-vous? Y avait-il des facteurs externes qui influençaient la façon dont vous vous sentiez?
 - À l'opposé, rédigez un texte sur un moment où vous ne vous sentiez pas dans le moment présent. Quelle était la différence? Étiez-vous en mesure de faire quelque chose pour vous sortir de cet état d'esprit ou de cette humeur?



Liste de livres sur la pleine conscience

Livres imagés

J'apprends à méditer avec les petits cailloux du bonheur, Thich Nhat Hanh
(ce livre appuie aussi le bien-être)

Listening to My Body, Gabi Garcia
(ce livre appuie aussi la résilience, en anglais seulement)

Petits contes zens, Jon J. Muth
(ce livre appuie aussi le bien-être)

Les bienfaits du silence : Se ressourcer dans un monde assourdissant, Thich Nhat Hanh

Mindful Monkey, Happy Panda, Laura Alderfer
(en anglais seulement)

What Does It Mean to Be Present?, Rana Di Orio
(en anglais seulement)

Shi-shi-etko, Nicola I. Campbell
(ce livre appuie aussi la résilience)

Livres éducatifs et guides

Breathe Like A Bear, Kira Willey
(en anglais seulement)

Just Breathe, Mallika Chopra
(ce livre appuie aussi le bien-être et la définition d'intentions, en anglais seulement)

Minioromans

Timmy's Monster Diary: Screen Time Stress, Raul Melmed and Anette Sexton
(en anglais seulement)

Alex Woods face à l'univers, Gavin Extence



mouvementUNIS.org/unisbienetre
@mouvementUNIS