

LIVRET

DE

MEDITATION

Thématiques	Secondaire
Explication démarche cadre	Les singes / intro à la méditation: ne rien faire/ rituel du silence / l'aventure de l'expérience / boule à neige / le cadre / faire ressortir les notions
1. Se poser / poser le corps pour poser le mental	Respiration: I-E / tranquille et attentif / rituel du silence 1 - 3 – 5 sans rien faire / rituel immobilité / bouton stop / respiration réparatrice (force l'expiration)
2. Ancrage et attention: La posture	Rituel de la posture / Rituel de la montagne (debout – assis)
3. La respiration	La moustache / balle extensible / Rituel de la pause respiration / respiration complète / rituel des 3 étages / la respiration comme une ancre/ La bougie / jeux de respiration
4.Le corps	respiration des 5 doigts / scan corporel / multi-scan / automassages
5. Attention / concentration	Attention ouverte - fermée / Respiration carré / Rituel des sons / Respiration alternée / le grand 8
6. Les émotions	Scan corporel / stop feel go / météo intérieur Mouvements en conscience (faire circuler les émotions)
7. Gérer le stress / lâcher prise	Le spaghetti et l'algue / Respiration rythmée / les bougies Stress ou es tu / respiration apaisante / pause respiration / sablier / inspi-relache / tranquille et attentif /stop / relaxation

Jeux de respiration/ conscience du souffle

- ⊙ Les grandes respirations 3I 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
- ⊙ Les respirations rythmées: carré (2-2-2-2, 3-3-3-3) / 6-2-4-2 (dynamise) 4-2-6-2 (calme)
- ⊙ La bougie
- ⊙ Rituel des 3 étages

Petits exercices pratiques pour apaiser, se calmer, lâcher prise

- ⊙ **Respiration réparatrice** (forcer l'expiration) :10 respiration
- ⊙ **Ne rien faire ou jeu de l'immobilité-silence** :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**
- ⊙ **Météo intérieure:** 1)stop : on s'arrête 2) on ressent (corps, émotions, pensées) on compare à une météo....
- ⊙ **Le bouton STOP**
- ⊙ **La relaxation profonde**

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
- ⊙ **La respiration carré / le grand 8 (brain gym)**
- ⊙ **Respiration alternée**

- ⊙ **Le yoyo:** choix d'un support d'attention et compter le nombre de fois ou notre esprit s'évade (souffle, corps, son...)

Petits exercices pratiques pour diminuer le stress

- ⊙ **Bodyscan**
- ⊙ **Respiration apaisante + balle extensible**
- ⊙ **Mvt 1 et 2 / marche en pleine présence**
- ⊙ **Auto-massages**
- ⊙ **Stress remède express**
- ⊙ **Le spaghetti et l'algue**

Rituel du silence

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)+ je relâche les mâchoires et épaules

2.Ferme les yeux et respire

je fermer 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 au calme autour de soi et à l'intérieur de moi

j'ai toute mon attention sur le silence ou son absence

J'observe le calme à l'intérieur de moi ou son absence (corps immobile ou pas / esprit: les singes)

je navigue entre le calme à l'extérieur de moi puis l'intérieur de moi

4.Respire et ouvre les yeux

Au top de l'enseignant (1 à3 minutes), je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bailler, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel de l'immobilité

- ⊙ **Intention:** le but est de ne rien faire, de ne pas bouger, en tout cas d'essayer de ne pas bouger pendant 1 à 3 minutes....
- ⊙ **Rituel de départ:** je frotte mes mains / je le pose sur mon visage / je respire 4 fois lentement, profondément et sans faire de bruit / je ferme mes yeux si c'est agréable et cela me permettra de vraiment profiter de la pratique

- ⊙ **Méditation:**

1. Pendant 1m30, je ne fais rien, je ne bouge pas...c'est parti
2. Je suis immobile et détendu :

1. j'observe si mes jambes bougent ou veulent bouger

Si mon corps bouge ce n'est pas grave, je repère ce qui a bougé et j'essaie de nouveau d'être le plus immobile possible et détendu

2. J'observe si mes bras ou mains bougent ou veulent bouger

3. j'observe si ma tête, mes yeux bougent ou veulent bouger

- ⊙ **Rituel de fin:** je pose mes mains sur mon visage et pendant une 10aine de secondes, je me pose la question : comment est ce que je me sens (détendu, calme, apaisé, pas très bien, tourmenté...)

- ⊙ **Echanges:** comment je me sens ? Est-ce difficile ? Qu'est ce qui a bougé ? Qu'est ce qui se passe dans ma tête quand ça bouge ?....

Rituel de la posture

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 fermer 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, bailler, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel de la montagne (assis-debout)

- ⊙ **Intention:** base de toutes les pratiques / disponibilité de l'attention
- ⊙ **Rituel de départ:** je frotte mes mains / je le pose sur mon visage / je respire 3 à 5 fois lentement, profondément et sans faire de bruit / je repose mes mains sur mes jambes
- ⊙ **Méditation:**

Installe toi le plus confortablement et ferme les yeux pour te centrer sur ce qui se passe à l'intérieur, imagine que tu es une montagne

1. La base: décroise des jambes, pose les pieds au sol à plat (tu peux avancer pour cela sur ta chaise): sentir la solidité, l'ancrage de la montagne
 2. Le centre de la montagne c'est ton ventre, sens la respiration dans ton ventre , ton dos est décollé de la chaise pour une position droite sans crispation, sentir la solidité de l'assise, relâche les épaules
 3. Sommet: ta tête dans le prolongement du dos, visage décontracté
 4. Observe la solidité de ta montagne puis la respiration qui la traverse,
- ⊙ **Rituel de fin:** je pose mes mains sur mon visage et pendant une dizaine de secondes, je me pose la question : comment est ce que je me sens (détendu, calme, apaisé, pas très bien, tourmenté...)
 - ⊙ **Echanges:** possibilité de faire l'appel / comment vous sentez vous (tensions ?) / ou sentez vous votre respiration

Rituel de la pause respiration

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 fermer 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 mets mon index sous mon nez et je sens trajet de l'air qui circule dans mes narines (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 min 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, bailler, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel des 3 étages

- ⊙ **Intention:** il s'agit de porter toute son attention sur les sensations du souffle, à l'inspiration et à l'expiration. C'est une pause pour se reconnecter à soi, être ici et maintenant. Aide à se concentrer
- ⊙ **Rituel de départ:** je frotte mes mains / je le pose sur mon visage / je respire 3 à 5 fois lentement, profondément et sans faire de bruit / je repose mes mains sur mes jambes
- ⊙ **Méditation:**

Je porte mon attention sur ma respiration

1. Dans mon nez (air froid et sec à l'inspi et chaud et humide à l'expiration)

2. Dans ma poitrine (qui se soulève, côtes qui s'écartent, respiration accordéon)
 3. Dans mon ventre (respiration ballon)
- ⊙ **Rituel de fin:** je pose mes mains sur mon visage et pendant une 10aine de secondes, je me pose la question : comment est ce que je me sens (détendu, calme, apaisé, pas très bien, tourmenté...)
 - ⊙ **Echanges:** comment je me sens ? À quel endroit je ressens mon souffle? Comment est ma respiration (lente, rapide, profonde, légère...)

Rituel du multi-scan

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

4.Respire et ouvre les yeux

je compte à nouveau 4 respirations très lentes et progressives et j'ouvre les yeux, je peux m'étirer, bailler, me frotter le visage si j'en éprouve le besoin

Rituel des sons

- ⊙ **Intention:** le but est d'écouter le silence ou son absence, je vous laisserai à chaque étape 30 secondes pour être le plus attentif à ce qui se passe autour de vous

- ⊙ **Rituel de départ:** je frotte mes mains / je le pose sur mon visage / je respire 3 à 5 fois lentement, profondément et sans faire de bruit / je repose mes mains sur mes jambes
- ⊙ **Méditation:**
 1. Je suis attentif aux sons lointains, extérieures à la classe
 2. Attentif aux sons dans la classe
 3. Aux sons très proche de moi
- ⊙ **Rituel de fin:** je pose mes mains sur mon visage et pendant une 10aine de secondes, je me pose la question : comment est ce que je me sens (détendu, calme, apaisé, pas très bien, tourmenté...)
- ⊙ **Echanges:** est ce qu'il y a eu du silence ? Qu'est ce que j'ai entendu ? Comment sont les bruits ? Est-ce que je mets une image dessus à chaque fois ? Est-ce bizarre ? Comment je me sens ?

Le bouton stop

- ⊙ **Intention:** s'arrêter, observer ce qui est présent, se centrer par la respiration et observer de nouveau / quitter le mode automatique: faire une pause pour trouver une réponse adaptée / apaise
- ⊙ **Rituel de départ:** je frotte mes mains / je le pose sur mon visage / je respire 3 à 5 fois lentement, profondément et sans faire de bruit / je repose mes mains sur mes jambes
- ⊙ **Méditation:**

Place toi debout

(Trouver l'endroit du bouton stop au dessus du nombril (nez, cœur....là où je sens le plus ma respiration)

1. Ressens / regarde ce qui se passe dans ton corps: part des pieds et va jusqu'à la tête: et regarde si ton corps bouge ou a envie de bouger...
2. Place tes mains sur le bouton stop et appuie
3. tu fais la montagne (immobile) et fermes les yeux, et tu observes ce qui se passe, comment tu te sens (fourmillements, tensions, douleurs, rien)
4. Tu sens la respiration au niveau de ton bouton stop: a-t-elle changé (plus lente, bruyante, profonde)

5. Enlève tes mains du bouton stop et observe comment tu te sens dans ton corps de nouveau (envie de bouger, ta façon de réagir)...
- ⊙ **Rituel de fin:** je pose mes mains sur mon visage et pendant une dizaine de secondes, je me pose la question : comment est ce que je me sens (détendu, calme, apaisé, pas très bien, tourmenté...)
- ⊙ **Echanges:** comment je me sens avant , après? est ce que je sens ma respiration.../ sensations dans le corps, respiration, envies à ce moment(sauter, taper, bouger..)

Météo intérieure

- ⊙ **Intention:** se familiariser avec ce qui se passe en nous et comment ça se manifeste

On ne change rien, on utilise l'imagerie de la météo (soleil pour joie, pluie tristesse orage colère...)

Météo change = métaphore de la vie (émotions changent aussi au cours de la journée)

Pour l'enseignant: permet de voir la météo de la classe...agir en conséquence

Lien pensée- sensations et émotions

- ⊙ **Rituel de départ**

- ⊙ **Méditation:**

Posture et tranquille par la respiration

Prendre le temps de sentir le temps qu'il fait en toi en cet instant. Je te propose d'observer les émotions à l'intérieur de toi comme on observe la météo pour savoir le temps qu'il fait dehors.

Est-ce que tu remarques: soleil, nuages, pluie, tempête...quelques gouttes seulement, couleur des nuages, peut être que tu ne constates rien

A quel endroit sens tu le plus cette météo ? Reste avec elle encore quelques temps

Tu as juste à sentir cette météo...

On aimerai parfois changer la météo mais de la même manière on ne peut pas changer le temps qu'il fait dehors

On peut simplement lui apporter de l'attention, l'accompagner avec gentillesse

Maintenant tu sais comment tu te sens

Après 3 inspi lentes et profondes tu pourras ouvrir les yeux