

PROJET ÉLÉVATION

École Secondaire (12 à 16 ans)

Le projet ÉLÉVATION est mis sur pied pour offrir aux enfants la chance de prendre conscience du moment présent. Basé sur des principes de la pleine conscience, on utilise des techniques de focalisation dans le but d’emmener les enfants à apprendre à vivre dans leur corps, ressentir leur respiration, observer leurs pensées et reconnaître leurs émotions. Les avantages prouvés scientifiquement par la neuroscience sont multiples dont l’amélioration de la concentration, le focus et des relations interpersonnelles plus harmonieuses.

Ma mission est d’outiller les enfants afin de transformer leur expérience vis à vis l’influence des médias, la technologie, les jeux vidéo et la rapidité de la société dans laquelle nous évoluons. Ma vision est de les voir s’élever au-dessus de tout cela, pour observer leur chemin, en cultivant davantage de tolérance, compassion, gentillesse et bienveillance, tout en étant heureux dans leur cœur.

QUELQUES DÉFINITIONS

La pleine conscience est une expression populaire depuis quelques années et est utilisée dans plusieurs contextes. Voici quelques définitions pour mieux comprendre de quoi il s’agit dans le cas qui nous concerne.

Selon Jon Kabat Zinn, pionnier de la pleine conscience en Amérique, la pleine conscience consiste à *porter attention volontairement aux expériences du moment présent, sans porter de jugement.*

Mindfulschools, organisation aidant les écoles à développer des outils de pleine conscience en éducation, définit la pleine conscience comme suit: *Prendre conscience de l’expérience du moment – La pleine conscience peut être portée sur nos sens, nos pensées, nos émotions en ayant une attention soutenue et en observant notre expérience, et en évitant la sur-identification. »*

Pour les enfants du primaire, on veut simplifier la définition pour leur permettre de mieux la comprendre et l’adapter à leur réalité. Par exemple, des enfants ont défini la pleine conscience de cette façon: *Prendre connaissance de ce qui se passe maintenant.* On présentera donc la pleine conscience de manière simplifiée pour débiter, et ajouterons des aspects plus concrets au fur et à mesure, à travers des exercices concrets.

ÉLIMINER LES FAUSSES IDÉES

Bien que la pleine conscience soit beaucoup associée au terme méditation, il en n’est pas strictement limité à cela. Premièrement, le terme méditation est associé à la religion, alors que la pleine conscience est une approche laïque. Aussi, il existe

PROJET ÉLÉVATION

École Secondaire (12 à 16 ans)

multiples formes de méditation (transcendantale, avec mantra, Kundalini, Zazen, sonore, etc.), il faut donc être spécifique lorsque l'on parle de méditation. Dans le cas qui nous concerne, le volet méditatif de la pleine conscience consiste à porter notre attention sur un objet à la fois, soit notre respiration, notre corps ou tout autre objet d'ancrage choisi. Voici donc en quelques points les fausses idées autour de la pleine conscience:

- La pleine conscience n'égal pas méditation - ***même si l'on peut retrouver une pratique assise.***
- Ce n'est pas le fait de développer un état particulier – ***on n'a pas de but.***
- Ce n'est pas réaliser certaines *expériences*.
- Ce n'est pas pour contrôler votre esprit.
- Ce n'est pas passif.
- Ce n'est pas au sujet de l'absence de penser – ***il est impossible de cesser de penser.***

ACTIVITÉS:

Les adolescents sont curieux et sceptiques à la fois. Donc, pour capter leur intérêt et donc leur attention, j'organise des présentations et activités qui correspondent à leur réalité. Je choisis des exemples qui font appel à leurs goûts, tel que des athlètes ou activités intéressantes pour eux. Les ateliers sont simples, parfois drôles, pour maximiser leur capacité à prendre contact avec l'expérience du moment, d'habiter leur corps et d'apprendre à se connaître.

Pour les enfants de 12 à 16 ans, les interventions varient de 30 à 45 minutes. Il est suggéré de faire les exercices 2 fois par semaine pour permettre aux enfants d'intégrer plus rapidement. Le professeur peut facilement reprendre l'exercice.

Les activités proposées font appel au corps, au sens, à la créativité, aux pensées et aux émotions des adolescents. Elles sont proposées en fonction du besoin de l'enseignant(e), et si dans un contexte d'implantation généralisée dans l'école, les activités sont définies avec la direction. Je dispose d'une trentaine d'exercices pour les adolescents.

Dans le contexte d'une implantation générale, il est recommandé de faire une formation auprès des enseignantes, ou d'une personne responsable dans l'école, afin qu'ils se sentent outillés à guider les enfants en ce sens. Les termes de la formation sont également définis avec la direction.

PROJET ÉLÉVATION

École Secondaire (12 à 16 ans)

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Une trentaine d'activités et d'expériences vous seront proposées selon les particularités de chaque groupe et de leurs besoins. Toutefois, à titre d'exemple, voici deux activités offertes :

1. CONSCIENCE DU CORPS

- Observer sa posture lorsque nous sommes assis
- Garder l'immobilité pour 5 min

BUTS :

Réaliser que naturellement, sans effort, nous adoptons des postures. On s'amuse à regarder la posture des adolescents qui est souvent 'sloppy'. La posture a un impact sur notre niveau d'énergie. Lorsque nos épaules sont vers l'avant, on a tendance à s'endormir, alors que si nous sommes droits, nous sommes plus éveillés.

Après l'immobilité, on demande à l'enfant d'avoir une introspection sur l'état d'esprit dans lequel il se trouve. Discussions entre autre sur la possibilité d'être plus calme, ou avoir envie de bouger. Sonder sur ce qui était difficile. Rappeler à l'enfant qu'on n'est pas toujours tranquille ainsi, mais qu'on peut trouver un peu de tranquillité, de concentration, de calme et on s'éloigne du stress plus facilement dans cette position.

2. CONSCIENCE DE LA RESPIRATION

- Observer comment il est naturel de respirer
- Discuter des différents types de respirations et des avantages qu'ils ont pour nous.
- Guider l'enfant à respirer lentement et profondément.

BUTS:

Informé l'enfant sur les avantages de respirer profondément. Je donne des exemples concrets d'athlète qui prennent le temps de bien respirer avant une compétition, ainsi qu'un chanteur avant un show. On leur ouvre une porte sur l'aide que la respiration nous apporte pour nous indiquer de nous calmer ou de ralentir.

Apporter l'attention sur la respiration développe la concentration et le focus.

PROJET ÉLÉVATION

École Secondaire (12 à 16 ans)

BÉNÉFICES

Peu importe l'âge, les bénéfices de la pleine conscience sont nombreux. Voici quelques-uns des bénéfices reconnus:

- Meilleur focus et concentration
- Diminue le stress et l'anxiété
- Améliore le contrôle de la réaction impulsive
- Améliore la connaissance de soi
- Développe l'habileté à répondre agilement aux émotions difficiles
- Aide à mieux comprendre les autres et avoir de l'empathie
- Développe des attitudes positives telles que la tolérance, la gentillesse, la compassion, la bienveillance, etc.
- Améliore les relations avec les autres.
- Permet de se sentir mieux d'être plus heureux.

PLUS SPÉCIFIQUEMENT POUR LES ENFANTS

Les études ont mis en lumière des bénéfices remarquables pour les enfants qui ont été initiés à la pleine conscience. Des impacts au niveau cognitif, dans leurs habiletés sociales émotionnelles et leur bien être en général. Et ces bénéfices à court terme pourraient avoir un impact sur leur capacité à évoluer à long terme. Lorsque la pleine conscience est pratiquée au primaire, on prédit un meilleur parcours éducatif, de bons emplois en plus de limiter les chances d'utiliser des substances abusives et de favoriser une santé mentale équilibrée.

Cognitif

- ❖ Meilleure attention
- ❖ Améliore le Focus et la concentration

Bien-être

- ❖ Diminution de l'anxiété et du stress
- ❖ Préviend les dépressions

Habiletés sociaux émotionnelles

- ❖ Régulation des émotions
- ❖ Attitude à l'école
- ❖ Empathie
- ❖ Relations interpersonnelles

PROJET ÉLÉVATION

École Secondaire (12 à 16 ans)

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez consulter mon site web ou encore, n'hésitez pas à me contacter.

Au plaisir,

Nadia Lefebvre

Professeur de pleine conscience certifiée

(819)238-4809

nadia.lefebvre@hotmail.com

www.nadialefebvre.com