Moment de méditation

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves prennent quelques instants pour méditer au début du cours. Ensuite, ils se concentrent sur une affirmation ou un enregistrement.

Pourquoi le faire ?

La méditation est une stratégie efficace pour réduire le stress et se détendre.

Comment s'y prendre ?

En quelques minutes seulement, la méditation peut aider les élèves à détendre leurs corps et à se préparer pour la journée.

Les élèves animateurs partagent de l'information concernant la méditation avec les élèves.

Expliquer aux élèves qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de méditer, et qu'ils ne doivent pas s'inquiéter si les pensées se bousculent dans leur esprit, ou si rien ne semble avoir changé lorsqu'ils ont terminé.

Pour débuter, encourager les élèves à se concentrer sur une affirmation ou simplement sur leur respiration.

Une façon de méditer est de trouver une position assise confortable et de fermer les yeux. Demander aux élèves d'essayer de méditer pendant 3 minutes, puis augmenter progressivement à 5, à 10 ou même à 15 minutes. Ou, la méditation peut être aussi simple que de s'asseoir tranquillement pour prendre une seule respiration lente et profonde. Tout ce qui aide une personne à ralentir, même pour un bref moment, peut être utile.

Comment faire preuve de créativité ?

Chercher en ligne des textes ou des enregistrements de méditations guidées ou d'affirmations à présenter aux élèves.

Des volontaires peuvent guider d'autres petits groupes ou classes durant les méditations.

Les élèves peuvent faire la lecture d'une méditation guidée et s'enregistrer afin de s'en servir plus tard.