

# Le son du silence

*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 trouvent un endroit calme et silencieux pour s'asseoir ou s'allonger en pleine conscience pour se détendre.

## Pourquoi le faire ?

Les activités de méditation et de pleine conscience aident à réduire le stress et à calmer l'esprit après une activité ou une journée stressante.

## Comment s'y prendre ?

Les élèves choisissent un moment de silence entre les cours ou les activités.

Les élèves s'assoient ou s'allongent en position confortable.

Encourager les élèves à écouter les bruits de l'environnement, à l'intérieur de la pièce, à l'extérieur de la pièce, mais à l'intérieur de l'édifice, ou à l'extérieur de l'édifice.

Encourager les élèves à écouter le son de leur respiration et à sentir les battements de leur cœur. Ils doivent simplement observer et prendre conscience, sans nommer ou juger de quelque façon que ce soit.

Indiquer aux élèves que cet exercice est utile, peu importe sa durée.

## De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

## Comment faire preuve de créativité ?

Faire jouer une bande sonore d'un exercice de pleine conscience ou de méditation que peuvent effectuer tous les élèves.

Créer un espace permanent réservé aux activités silencieuses et à la réflexion dans la bibliothèque ou dans une classe.

Adaptation de : Bounce Back... Again, 2e édition. Consulté sur :

[https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web\\_0.pdf](https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web_0.pdf)