

Pleine conscience multisensorielle

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 7e 8e

Cycle(s): Intermédiaire

Contexte : Programme intra-muros

Saison : Printemps

Aperçu de l'activité

Cette activité de ressourcement offre aux participants la possibilité de s'arrêter, de prendre de grandes respirations et de trouver un peu de tranquillité au cours de leur journée pour atténuer leur stress, relaxer et se concentrer.

Consultez la page de [Considérations en matière de sécurité](#) de la ressource Au-delà des murs : activités pour l'extérieur pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité au printemps et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

Matériel

- 1 petit carré de mousse, serviette ou oreiller par participant (recommandé)
- Appareil pour chronométrer les pauses

Consignes pour l'activité

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Prévoyez au moins 15 minutes pour cette activité. Comme pour le conditionnement physique, il faut du temps pour développer la pleine conscience. Selon le cas, commencez par des séances plus courtes et augmentez-en progressivement la durée au fur et à mesure que les participants s'adaptent à ce type de pleine conscience.
- Expliquez aux participants que cette activité se déroule dans un espace extérieur pour les aider à mieux prendre conscience de leur for intérieur et de leur respiration pour réduire leur stress. Les participants pourraient avoir besoin d'une couche de vêtements additionnelle pour demeurer au chaud en ce temps de l'année.
- Expliquez aux participants que la pleine conscience est un état de conscience. Lors d'une pause de pleine conscience dans la nature, il est possible de se concentrer sur ses sens et de prendre conscience de ce qui se passe tout autour sans distraction.
- Expliquez que la pleine conscience leur permet de concentrer calmement leurs sens sur ce qui se passe tout autour. Les participants peuvent entendre, voir sentir, penser et toucher, mais sont dans le présent et peuvent conserver pendant un moment la sensation de ce qui les entoure, puis laisser aller.
- Demandez aux participants de trouver un endroit tranquille pour s'asseoir qui est éloigné de leurs camarades et qui leur permet d'entendre les consignes pendant l'activité. Encouragez-les à trouver une position confortable sur le sol qui peut être maintenue pendant au moins cinq minutes sans bouger.
- Lorsque les participants ont trouvé leur endroit, se sont assis et sont tranquilles, lisez ce qui suit :
 - « Assoyez-vous sans faire de bruit, les yeux fermés ou à demi fermés. Prenez cinq inspirations profondes par le nez et expirez par la bouche. Faites-le silencieusement et prenez conscience de l'air qui remplit votre poitrine et vos poumons. Prenez une autre inspiration et sentez l'air qui pousse contre votre diaphragme (poitrine/estomac), puis expirez lentement. Encore une fois. Inspirez par le nez (pause), expirez par la bouche (pause). Répétez deux autres fois, puis ouvrez vos yeux lentement. »

- « Maintenant, nous allons nous concentrer sur notre sens de la vue. Regardez autour de vous en prenant lentement de grandes respirations. Que remarquez-vous? Remarquez les diverses nuances d'une même couleur autour de vous. Tentez de trouver cinq nuances de vert. Remarquez l'effet de la lumière sur la face intérieure d'une feuille. L'herbe autour de vous est peut-être d'une couleur différente plus près de la racine qu'à l'extrémité de la tige. Les tiges et les nervures des feuilles sont-elles de couleurs différentes? Regardez le ciel pour voir les nuages qui se déplacent et qui changent de formes. Remarquez comment les nuances de gris, blanc et bleu s'unissent. Continuez de porter attention à ce que vous voyez, mais portez aussi attention à votre respiration. Sentez l'air nourrir votre corps alors que vous assimilez la beauté qui vous entoure. Respirez. » (pause)
- Prenez une pause tranquille d'environ 45 secondes pour permettre aux participants de faire ces actions, puis recommencez à lire le texte. « Continuez de vous concentrer sur votre respiration. Concentrez-vous sur l'air qui passe sans bruit dans votre nez, et laissez-le remplir vos poumons. Expirez lentement pour laisser l'air sortir par votre bouche. Si vous vous sentez à l'aise, fermez lentement vos yeux. Maintenant, portez attention à ce que vous entendez. Pouvez-vous déceler quatre sons distincts? Que sont-ils? Portez votre attention d'un son à l'autre et écoutez chacun attentivement. Respirez. »
- Prenez une pause tranquille d'environ 45 secondes pour permettre aux participants de faire ces actions, puis recommencez à lire le texte. « Concentrez-vous de nouveau sur votre respiration. Inspirez profondément l'air jusqu'au fond de vos poumons, puis laissez-le sortir doucement entre vos lèvres. Ouvrez lentement vos yeux en continuant de porter attention aux sons autour de vous. Concentrez-vous maintenant sur ce que vous pouvez toucher autour de vous. Touchez à trois choses à votre portée qui ont des textures différentes. Concentrez-vous sur les textures lisses, rugueuses, granuleuses ou pointues. Prenez conscience de ce qu'elles vous font ressentir au toucher. »
- Prenez une pause tranquille d'environ 45 secondes pour permettre aux participants de faire ces actions, puis recommencez à lire le texte. « Continuez de respirer profondément l'air dans vos poumons. Concentrez-vous maintenant sur votre sens de l'odorat. Que remarquez-vous alors que vous inspirez? Est-ce que la brise transporte l'odeur des fleurs? Des arbres? De l'herbe

fraîchement coupée? Si vous vous sentez à l'aise, fermez doucement les yeux en portant attention à votre sens de l'odorat. Pouvez-vous reconnaître deux odeurs? Portez attention à leur façon de s'harmoniser pour vous en dire plus long sur le monde qui vous entoure. »

- Prenez une pause tranquille d'environ 45 secondes pour permettre aux participants de faire ces actions, puis recommencez à lire le texte. « Continuez de respirer profondément de manière contrôlée, puis concentrez-vous maintenant sur votre sens du goûter. Si ce n'est pas déjà fait, songez à fermer vos yeux pour vous concentrer sur le goût de l'air aujourd'hui. Alors que vous prenez une grande respiration, laissez l'air enrober votre langue, puis descendre dans votre gorge et entrer dans vos poumons. Parfois, l'air a un certain goût, particulièrement après une longue période de pluie ou par temps chaud et humide. Que goûtez-vous? Lorsque vous expirez, est-ce que vous sentez que l'air a été réchauffé par votre corps? A-t-il un goût différent? Concentrez-vous sur le moment présent et sur ce que vous ressentez dans votre for intérieur. Quel est le goût de l'air là où vous êtes? »
- Prenez une pause tranquille d'environ 45 secondes pour permettre aux participants de faire ces actions, puis recommencez à lire le texte. « Alors que nous nous préparons à continuer notre journée, prenez un moment pour penser à une personne ou à une chose pour laquelle vous avez de la gratitude aujourd'hui. Concentrez l'énergie et l'amour de votre corps sur cette personne ou cette chose et gardez-les à l'intérieur alors que vous inspirez (pause) et expirez (pause). Encore une fois, inspirez (pause) et expirez (pause). Prenez trois autres respirations de cette façon, puis ouvrez lentement les yeux. »
- « Poursuivez votre journée en toute sérénité et faites preuve de reconnaissance envers ce que vous avez reçu aujourd'hui! »

Adaptations

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser le degré de difficulté et le plaisir pour les participants.

- Pour rendre cette activité plus dynamique, vous pourriez prendre un « moment de méditation en mouvement » (p. ex., faire une marche dans l'espace naturel à votre disposition et prendre une pause pour accomplir chacune des tâches ci-dessus).

- Demandez aux participants de se réunir après l'activité pour une discussion sur les choses constatées, et sur ce qui était ressenti après avoir pris part à l'activité. Encouragez-les à prendre un moment de pleine conscience comme celui-ci au besoin!

Modifications

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser l'inclusion et le plaisir de l'ensemble des participants.

- Pour les participants qui ont une faible force abdominale : demandez aux participants de s'allonger sur le dos pour l'activité.
- Pour les participants chez qui un des sens est déficient en raison d'un handicap : modifiez le texte à lire pour y ajouter une autre expression de gratitude ou concentrez-vous sur la contraction et le relâchement des muscles (p. ex., « Laissez tomber les épaules et décontractez vos mains et vos bras. Maintenant, contractez-les de nouveau et prenez conscience de la différence. »)