

# Pleine conscience printanière

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 4e 5e 6e

**Cycle(s):** Moyen

**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)

## 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. Encouragez les participants à porter une couche de vêtements additionnelle pour demeurer au chaud en ce temps printanier.
- 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. De plus, 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. Regardez autour de vous. Sans bouger ou toucher, prenez conscience de

cinq choses que vous voyez autour de vous. (pause) Observez. (pause) Regardez. » (pause)

- Prenez une pause de 30 à 40 secondes pour permettre aux participants de prendre conscience de ce qui les entoure, puis recommencez à lire le texte. « Concentrez-vous de nouveau sur votre respiration. Inspirez par la bouche et expirez par le nez. Maintenant, portez attention à ce que vous entendez. Qu'entendez-vous? Que remarquez-vous? Pouvez-vous ignorer le bruit fait par les humains? Que pouvez-vous entendre dans la nature aujourd'hui? Prenez le temps de déceler quatre sons distincts tout en continuant de vous concentrer sur votre respiration. Fermez vos yeux si vous le souhaitez. » (pause)
- Prenez une pause de 30 à 40 secondes pour permettre aux participants de prendre conscience de ce qui les entoure, puis recommencez à lire le texte. « Inspirez par le nez et expirez lentement. Ouvrez un peu les yeux pour regarder autour de vous les textures et les divers éléments. Quelles trois choses pouvez-vous toucher? N'oubliez pas, nous ne voulons rien arracher ou détruire; à quelles choses intéressantes pouvez-vous toucher? Que ressentez-vous à leur toucher? Vous pouvez fermer les yeux pour vous concentrer sur ces choses. Portez attention à votre respiration. »
- Prenez une pause de 30 à 40 secondes pour permettre aux participants de prendre conscience de ce qui les entoure, puis recommencez à lire le texte. « Continuez de porter attention à votre respiration. Remarquez à quel point votre cerveau est déjà plus calme. Continuez d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Invitez-vous à être calme. Accueillez en vous le sentiment de paix et de confort. Alors que vous continuez de porter attention à votre respiration, prenez conscience des odeurs autour de vous. Quelles sont les odeurs associées au printemps alors que le monde s'éveille après un long hiver? Décelez deux odeurs distinctes en continuant d'inspirer (pause) et d'expirer (pause). »
- Prenez une pause de 30 à 40 secondes pour permettre aux participants de prendre conscience de ce qui les entoure, puis recommencez à lire le texte. « Maintenant, 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 intégrer des postures de yoga de base ou des exercices d'étirement en position assise pour faire la transition entre les sens.
- 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. »)