



PRODUCTIONS MARIE CHEVRIER

Art de la scène d'ici et d'ailleurs

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience consiste à se focaliser sur le moment présent, les pensées, les émotions, les sensations physiques et l'environnement de façon délibérée et sans porter de jugement. Etre pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur. La méditation pleine conscience tire ses origines du bouddhisme, mais elle est pratiquée et enseignée de façon laïque depuis plusieurs dizaines d'années en Amérique du Nord et en Europe.

Le recours à la méditation n'est pas nouveau. Les effets de la pleine conscience sont étudiés par les scientifiques depuis plusieurs années. Toutefois, la méditation pour enfants gagne en popularité. Et elle leur apporte des bienfaits notables.

Tout comme les adultes, les enfants et les adolescents doivent affronter de multiples sollicitations quotidiennes : intensité des jeux vidéos, apprentissage scolaire, horaire effréné des parents, téléphones intelligents, réseaux sociaux... Il en découle un stress avec lequel les jeunes doivent composer. Or, ce stress peut entraver leur parcours scolaire et personnel, tout en affectant la confiance et l'estime de soi.

Les enfants possèdent une capacité naturelle d'observation et une faculté innée d'émerveillement devant la nature. Renforcer ces facultés innées chez les enfants leur permettra d'être en contact avec eux-mêmes, dans l'instant présent et aura des bienfaits inestimables .

Les multiples sollicitations quotidiennes seraient à l'origine de troubles de l'attention. Ce problème a des répercussions sur la vie scolaire et sociale des enfants. Il est d'ailleurs une des principales causes de consultation en psychologie.

Des recherches récentes tendent à confirmer les effets positifs de la méditation. Après cinq séances, elle permettrait d'améliorer le raisonnement, le contrôle cognitif et l'impulsivité.

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE 10 rencontres où les jeunes de 1^{re} à 6^{ème} année sont invités à vivre des moments de visualisations intérieures. Sous forme de rencontres de 30 minutes, les enfants se recentrent sur eux et visualisent des images de leurs vécus et de ce qu'ils aiment. Toujours sur des thèmes positifs, ils repartent avec une « mission » qui consiste à revisiter leur « trésor » et l'utiliser pendant les jours qui suivent. Les thèmes qui sont abordés : La joie, l'amitié, la paix, l'estime de soi, les gestes pacifiques, etc. La visualisation est accompagnée de la flûte de style amérindien afin d'installer une ambiance douce, chaleureuse et calme.

1-Ta plus grande joie : invitation à revivre intérieurement ta plus grande joie.

2-La maison de bonbons : l'enfant est invité à vivre un moment magique de bonheur.

3-Ton animal préféré : même sans posséder l'animal, l'enfant est invité à visualiser un moment de paix.

4-Ton meilleur ami : l'enfant est invité à revivre les moments heureux avec son meilleur ami.

5-Ton endroit secret 1 : Un retour, afin de bien ancrer les émotions positives dans leur cœur.

6-Au bord du lac : visualisation dans la nature afin d'apporter du calme et de la paix.

7-La réussite : visualisation qui apporte la prise de conscience sur ses succès et l'estime de soi.

8-Une bonne personne : méditation sur l'énergie de bonté qui réside en chacun de nous.

9-Un bon ami : visualisation qui fait revivre toutes les fois où l'enfant a été amical, pacifique.

10-Ton endroit secret 2 : intégration des 8 visualisations. (résumé)

30 minutes

Objectifs de la pleine conscience

1-Maximiser le bien-être physique et mental;

8-Trouver en soi et autour de soi les ressources;

2-Mieux réagir aux événements stressants;

9- Diminuer l'agressivité, l'impulsivité, le stress et les états dépressifs.

3-Améliorer les fonctions cognitives comme l'attention et la concentration;

4- Prendre conscience des automatismes et développer une plus grande liberté de choix sur ses actions;

5-En apprendre plus sur soi, sur ses façons de penser et de réagir, grâce à l'observation sans jugement du moment présent;

6-Développer une plus grande acceptation et bienveillance envers soi-même et les autres;

7-Avoir une meilleure présence, un meilleur comportement et une attitude plus calme en rapport avec les conflits;