

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING



Méthode Eline Snel®

La pleine conscience pour les enfants



HB2: Trucs pour la maison

202001.AMT.FR



Méthode Eline Snel



TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON 1

Trucs pour la maison

Trucs pour la respiration, trucs pour la mémoire

- Observe la façon dont tu respires quand tu regardes un film passionnant. Écris en quelques mots ce que tu remarques

.....

.....

.....

- Observe comment tu respires quand tu es détendu. Écris en quelques mots ce que tu remarques

.....

.....

.....

- Essaie de te rappeler cinq choses que tu vois sur le chemin de l'école (un arbre, un panneau de signalisation, une maison qui sort de l'ordinaire, la grille de l'école, la porte de ta classe).

.....

.....

.....

- Essaie de te rappeler de plus en plus de détails de l'arbre, du panneau de signalisation, de la maison etc., par exemple leurs couleurs et leurs formes. Tu peux aussi noter si tu as oublié.

.....

.....

.....

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Ce qui compte, c'est que tu puisses faire travailler ton muscle de la mémoire et que tu portes ton attention sur ce que tu rencontres en allant à l'école.



Méthode Eline Snel



TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON LES 2

Trucs pour la maison

Comment je me sens ?

Sous la douche avec attention : qu'est-ce que tu observes exactement quand tu te trouves sous toutes les gouttes d'eau de la douche ?

Écris ce qui t'a marqué :

Qu'est-ce que je remarque à mon corps ?

Qu'est-ce que tu remarques dans ton corps quand tu te réveilles le matin ? Te sens-tu reposé ou te sens-tu encore fatigué ? Note-le brièvement pour chaque jour dans le thermomètre (fatigué est en bas, reposé est en haut).

Te sens-tu pareil toute la journée ?

Le rire c'est bon pour la santé

Quand tu ris, qu'est-ce qui rit dans ton corps ? Ton ventre ? Tes yeux ? Tes joues ? Regarde dans le miroir et sens dans ton corps tout ce qui se passe ! Vas-y, essaie !

Remarque que tu marches

Remarque ce que tu fais exactement quand tu montes en courant les escaliers. Quels muscles remarques-tu ? Quand tu cours, peux-tu aussi t'arrêter de courir et monter calmement les escaliers ? Alterne consciemment, cette semaine, la montée des escaliers en courant et en marchant calmement. Note ci-dessous tes expériences. Qu'est-ce qui t'a marqué ?

Les jours de la semaine

Reposé



Fatigué



Méthode Eline Snel



TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON LES 3

Trucs pour la maison

L'alimentation est importante. Ton corps "sait" de l'intérieur ce dont il a besoin. Si tu ne manges pas trop ni trop peu, si tu manges seulement de temps en temps des bonbons et si tu essaies de "goûter" ce que tu manges, alors tu apprécieras mieux la nourriture et tu resteras en bonne santé!

Truc 1. Manger avec attention

Regarde si, tout comme dans l'exercice aux raisins secs, tu arrives à goûter quelque chose de façon très consciente une fois par jour : un morceau de banane ou un autre fruit, quelque chose de salé (des chips par exemple), quelque chose de chaud ou de froid. Plus tu manges avec attention, plus tu auras du respect pour toute nourriture qui a poussé, été cueillie et séchée quelque part ou qui a nagé dans l'eau. Il y a tant de gens qui tous les jours travaillent dur pour nous donner à manger, à toi et à moi.

Peut-être que tu aimerais écrire quelque chose à ce sujet :

Avec quelque chose de salé, je remarque dans ma bouche :

Avec quelque chose de sucré, je remarque:

Avec quelque chose de froid, je remarque:

Avec quelque chose de chaud, je remarque:

J'ai aussi remarqué que:

Truc 2. Vraiment goûter ce qu'on mange

En plus de manger avec attention, c'est bien d'essayer pendant toute une journée de goûter ce qu'on mange sans se dire : "C'est mauvais", "c'est bon", "j'en ai déjà mangé si souvent" ou "je n'aime pas ça". Ce sera une expérience surprenante.

Qu'as-tu observé quand tu as mangé quelque chose "sans jugement" ?

Qu'est-ce que tu as testé ?

Qu'est-ce que c'était, ce que tu as mangé ?

Truc 3. On n'a pas toujours besoin de faire ce qu'on pense

Souvent, quand tu penses à quelque chose de bon (des bonbons, des chips ou autre chose), tu en as aussitôt envie. Tu en as parfois immédiatement l'eau à la bouche et tu aimerais bien aussitôt en prendre et en manger. Les pensées ne sont pas des ordres. Souvent, elles ne savent pas non plus trop bien ce qui est vraiment bon pour toi. Après tout, ce ne sont que des pensées.

Choisis un jour où tu vas t'exercer à ne pas faire immédiatement ce que tu penses. Choisis toi-même un de ces trois sujets et entoure-le :

1. ne pas prendre aussitôt un bonbon quand j'en ai envie
2. ne pas me lever aussitôt quand je pense à autre chose que ce que je suis en train de faire
3. ne pas vouloir à tout prix avoir le dernier mot.

Écris ce que tu découvres quand pendant toute une journée tu ne fais pas aussitôt ce que tu penses.



Méthode Eline Snel

TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON LES 4

Trucs pour la maison

Nous avons tous en nous une sorte de cinéma intérieur où nous pouvons voir des images les yeux fermés.

Ces images, ou parfois tout un film que tu vois défiler dans ta tête, peuvent beaucoup t'aider dans les moments difficiles, quand tu trouves quelque chose compliqué ou que tu veux progresser dans un domaine. Voir un film dans son cinéma intérieur, on appelle ça visualiser. En t'exerçant un peu, tu apprendras à le faire de mieux en mieux et ton muscle de l'attention deviendra fort et solide.

Dans le cinéma intérieur, tu peux toujours faire trois choses :

- sentir clairement ce que tu souhaites (quelque chose de vraiment bien pour toi ou pour quelqu'un d'autre)
- faire venir des images de ton cinéma intérieur et les voir aussi clairement que si c'était la réalité (comme une sorte de rêve éveillé)
- laisser s'en aller ton souhait en ayant confiance qu'un changement finit toujours par arriver. Rien ne reste jamais pareil. Aie confiance !

Truc 1. Aller là où tu te sens en sécurité

Dans ton cinéma intérieur, tu peux voir le film "L'endroit où tu te sens en sécurité" Exerce-toi en écoutant la piste 7 du CD.

Truc 2. Voir un film sur les souhaits

Tu peux créer dans ta tête un film nouveau et original sur un de tes souhaits en particulier. Par exemple sur quelque chose dans lequel tu aimerais être meilleur, comme faire du cheval, surfer, sur quelque chose à l'école, quelque chose à la maison. Sur quelque chose que tu aimerais faire pour quelqu'un d'autre. Ou sur quelque chose que tu voudrais être plus tard dans le monde réel. Tu peux dessiner ce film que tu vois dans ton cinéma intérieur sur une feuille de papier que tu accroches au-dessus de ton lit. Comme ça, tu le verras souvent. Encore et encore. Ferme un instant les yeux... sens ton souhait et regarde-le comme si c'était déjà la réalité (comme le surfeur). Dessine-le tel que tu le vois devant toi... et puis tu le laisses s'en aller. En ayant confiance qu'un jour ça marchera. Prends une feuille de papier et un crayon, et ferme un instant les yeux... Appuie sur le bouton de ton cinéma intérieur, laisse venir d'elles-mêmes les images en rapport avec ton souhait. Prends ton temps. Une fois que tu as vu les images de ton cinéma intérieur, tu fais un dessin. Chaque fois que tu verras ton dessin, tu le regarderas attentivement. Tu imagineras que c'est devenu la réalité et que ça te remplira de joie.



Académie Mindful Teaching France B.V.

www.elinesnel.com

Le logo et la Méthode Eline Snel sont des marques déposées. Tous droits réservés



Méthode Eline Snel



TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON LES 5

Trucs pour la maison

Truc : «Faire face aux sensations» (Inconnues)

Donnez à votre enfant un glaçon, un gobelet et une serviette. Il ou elle pose le glaçon dans la paume de sa main. Et le garde comme ça aussi longtemps que possible, même s'il commence à ressentir une légère sensation de brûlure... Si l'enfant trouve trop difficile ou trop ennuyeux de le garder comme ça, il peut le remettre dans le gobelet. Mais l'intérêt de cet exercice est de constater que l'on peut très bien ressentir des sensations désagréables. Ce n'est vraiment pas catastrophique de sentir dans sa main un glaçon en train de fondre. C'est pareil pour la plupart des sensations. C'est ce que ça nous évoque ou la façon dont on les juge qui rend les choses difficiles.

L'enfant nomme les sensations qu'il ou elle ressent dans la paume de sa main : par exemple froid, brûlant, piquant, mordant. Et pour chaque sensation, il ou elle précise si c'est agréable, désagréable ou neutre (ni agréable, ni désagréable).

Souvent, l'enfant ressent d'abord une sensation désagréable, mais facile à supporter. Puis cela devient de plus en plus difficile : le glaçon commence à piquer ou à irriter, comme une brûlure. Puis la sensation change, la main devient plus insensible et les picotements diminuent.

D'autres sensations interviennent lorsque le glaçon se met à fondre et que de l'eau apparaît dans la paume de la main, mais aussi quand cette eau se met à couler de la main.

Les expériences sont discutées. Une distinction peut alors être faite entre :

- les sensations
- les réactions du corps
- les pensées ou les associations d'idées (on aurait dit...) qui en découlent.



Méthode Eline Snel



TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON LES 6

Trucs pour la maison

Truc 1. Fabriquer une boîte à soucis

Cherchez avec votre(vos) enfant(s) une boîte qui ne soit pas trop grande et que vous pouvez joliment décorer avec du papier coloré, des images amusantes ou tout autre chose que vous pouvez coller dessus. Vous pouvez aussi en faire une pour vous-mêmes. Collez sur la petite boîte une étiquette sur laquelle vous écrivez joliment : "Boîte à soucis". Posez-la dans un endroit où votre enfant peut la voir facilement. Prenez le temps, à un moment de la journée ou de la soirée avant d'aller dormir, de demander s'il y a quelque chose à mettre dans la boîte à soucis. S'est-il passé quelque chose qui ne t'a pas plu ? Y a-t-il quelque chose qui te tracasse ? Ou bien as-tu des soucis ?

L'enfant peut noter les pensées qui le tracassent, dessiner quelque chose, ou tout simplement y penser un instant. Et se demander s'il n'y a pas déjà, maintenant, une solution à ses tracas. Si ce n'est pas le cas, il peut placer le bout de papier ou la pensée dans la boîte. Il la referme avec le couvercle, et le reste des pensées devra attendre jusqu'au lendemain, au moment où on ressortira la boîte à soucis. Vous pouvez faire cet exercice tous les jours, afin que les enfants se rendent compte qu'ils peuvent remédier eux-mêmes à leurs problèmes et qu'ils peuvent exercer une influence sur leurs pensées. Si vous faites cela le soir, vous pouvez ensuite écouter le CD "Dors bien".

Truc 2. Arrêter de se tracasser

Je te propose de t'asseoir le dos droit, ferme les yeux et pense encore un instant à ce que tu viens de noter... Toutes sortes de pensées te viennent à l'esprit... L'usine à soucis tourne à plein régime... Des pensées préoccupantes, des pensées de colère, des idées sur ce que tu souhaiterais faire maintenant... Elles sortent toutes de l'usine.

Et peut-être est-il possible de prendre un peu de distance pour observer toutes ces pensées qui sont fabriquées ?... Avec curiosité, on regarde tout ce qui est fabriqué dans l'usine... des soucis... des pensées de colère, des vilaines pensées... des pensées douces et gentilles... À quoi penses-tu en ce moment ?...

Quand tu es assis tout tranquillement avec l'attention d'une grenouille au bord d'une rivière, tu peux alors regarder défiler... tout le flot de pensées... Elles viennent toutes seules, elles restent un instant... et elles passent avec le courant, comme des feuilles sur l'eau de la rivière... jusqu'à ce qu'elles disparaissent complètement... et que d'autres pensées, tout à fait différentes, arrivent. Peut-être entends-tu de quoi elles parlent, peut-être que non... Parlent-elles d'aujourd'hui ou d'hier... Ou bien parlent-elles de quelque chose que devrait faire en ce moment ? Tu n'es absolument pas obligé de toujours suivre ce que te disent tes pensées... Les pensées ne sont que des pensées... elles ne savent pas toujours tout non plus...

Quand tu es fatigué de toutes ces pensées dans ta tête... tu peux laisser descendre ton attention vers ton ventre... Pose tes mains sur ton ventre... et porte ton attention à l'endroit où tes mains sentent ton ventre... Là... loin de ta tête... près de ton ventre... Là, tu sens le doux mouvement de ta respiration... Ton ventre se soulève légèrement et s'abaisse légèrement... Un peu vers le haut... un peu vers le bas... Sens-le... le doux mouvement du ventre... le doux mouvement de ta respiration... Il n'y a rien à faire... Dans ton ventre, il n'y a pas de pensées... mais il y a la respiration... et le calme... Reste encore un petit moment avec ton attention vers ton ventre... Ton ventre se gonfle un peu... et se dégonfle un peu... Sens-le bien... Le mouvement de ta respiration se fait tout seul... vers le haut, vers le bas... Au plus profond de ton ventre, tout est calme... Les soucis ne viennent pas jusque-là... Au plus profond de ton ventre, c'est la paix... Il n'y a pas de dispute... Au plus profond de ton ventre, il y a la respiration... L'attention et la respiration. Un profond repos...



Méthode Eline Snel



TRUCS POUR LA MAISON À LA LEÇON LES 7

Trucs pour la maison

Truc1

Regarde-toi tous les jours dans la glace, et après t'être brossé les dents fais-toi un gentil sourire en te disant à toi-même : "Hé, bonjour : tu es l'enfant le plus gentil, le meilleur et le plus sympa que je connaisse".

Au début, cela peut te paraître bizarre et peut-être es-tu un peu gêné de faire ça. Mais si tu t'exerces souvent et que tu le penses vraiment, tu remarqueras alors à quel point c'est agréable quand quelqu'un te dit tous les jours que tu es gentil, sympa et que tu es très bien comme tu es.

Truc 2

Fais attention aux choses, aux gens ou aux animaux qui te paraissent gentils, agréables, beaux, bons ou sympas dans ta vie. Si tu veux, tu peux l'écrire et le garder soigneusement pendant quelques semaines : comme ça tu pourras le relire à chaque fois que tu penses qu'"il n'y a vraiment plus rien de bien sur terre".

Truc 3

Cherche autour de toi (à la maison ou à l'école) s'il y a une personne qui t'embête souvent, que tu n'aimes pas ou que tu préférerais éviter. En secret, essaie de trouver, sans que cette personne ne s'en rende compte, ce qu'elle pourrait avoir de mignon, de généreux et de gentil et écris ce que tu as découvert.