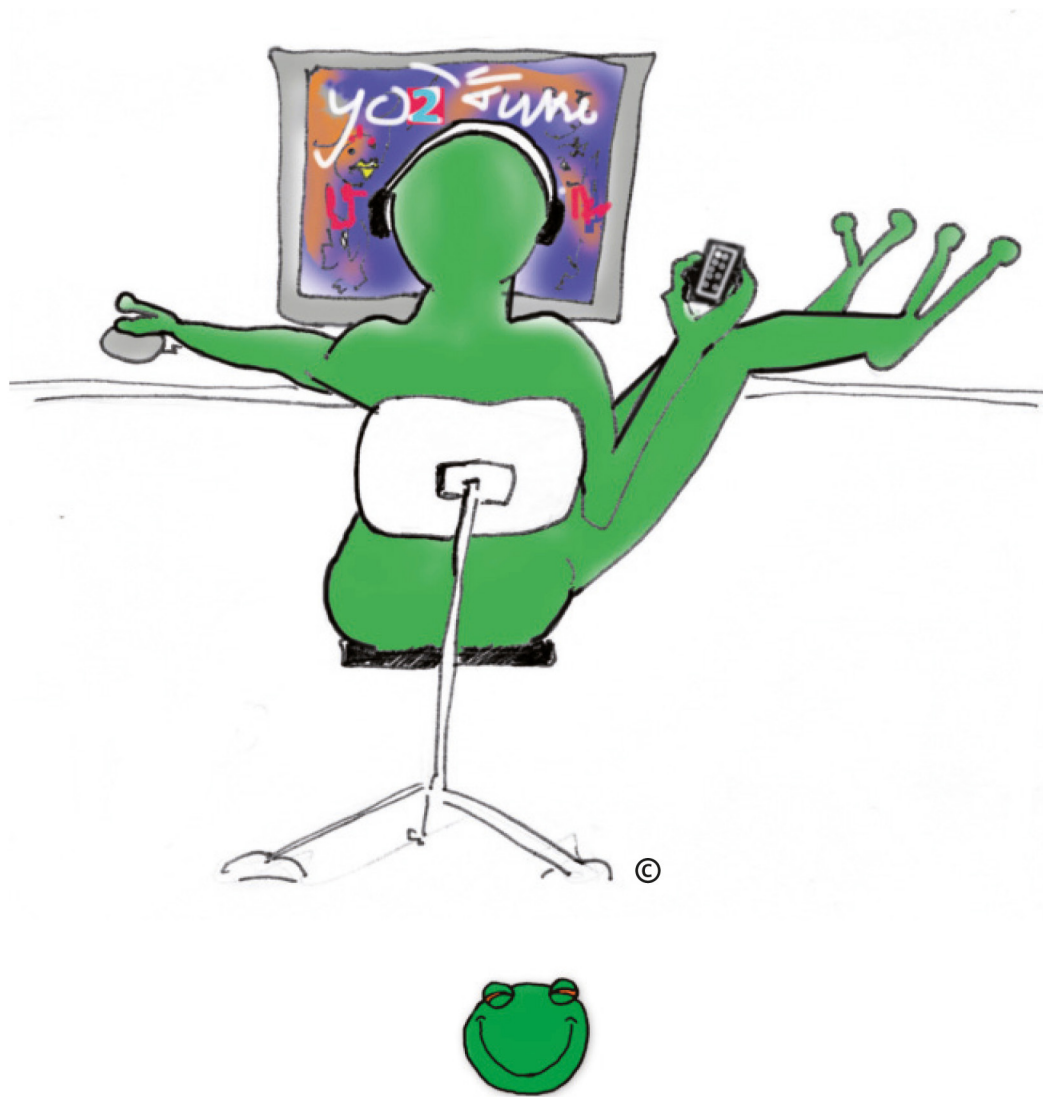


Attention, ça marche!

La pleine conscience pour les jeunes

Méthode Eline Snel



Ce guide de devoirs appartient à:

www.elinesnel.com

4

Semaine 1 Observer et se concentrer

Comment?

1. s'arrêter à continuer
2. observer ce qui est là
3. diriger son attention sur la respiration
4. s'entraîner à 'rester ici' et s'en rendre compte quand tu es 'parti'!

Une grenouille pourra très bien te l'apprendre!

Pourquoi?

En s'arrêtant à continuer automatiquement, en apprenant à observer et à se concentrer, on entraîne son muscle de l'attention. Et on a bien besoin de ce muscle dans tout ce que l'on fait, que l'on ressent ou que l'on aimerait changer. Sans attention on ne sait même pas ce que l'on fait ou pourquoi on réagit de telle ou telle manière. En apprenant à diriger son attention sur les signaux du corps, sur les pensées, les émotions et en même temps sur la manière dont on y réagit (automatiquement), on prendra conscience. Et c'est par cette conscience, que le changement va arriver. Il viendra de la part de l'intérieur, pas de l'extérieur. Pas tout de suite. Lentement mais sûrement.

On ne peut pas changer les situations,
mais on peut bien changer sa réaction sur les situations.

On a besoin de...?

- Motivation (sans motivation on n'arrive nulle part, et il ne reste que des intentions vagues de 'faire quelque chose en la Pleine Conscience')
- Discipline: en faisant une fois par jour, pendant ces dix semaines à venir, un exercice de ce CD, le muscle d'attention se fortifiera ainsi que la concentration, elle s'améliorera.
- Attention: en faisant les brèves exercices à remplir dans ce guide de devoirs, on apprend beaucoup sur soi-même, sur ses pensées et sur la manière dont on y réagit.
- Demander de l'aide, si nécessaire: par exemple, au moment où tu ne réussis pas à faire les exercices.
- Présence: en étant absent au lieu de présent (physiquement ou bien mentalement), on perd la motivation nécessaire pour continuer. Tandis que tu aimerais apprendre davantage.
- Espace et de temps. Il faut prendre de l'espace et du temps pour apprendre de nouvelles choses. La pratique rend parfait, et pas besoin de réussir et de finir en un seul jour.

Qu'est-ce que tu aimerais apprendre?

Encerle ta/tes réponse(s):

une meilleure concentration – mieux faire face aux ruminations- une meilleure gestion du stress – réagir autrement aux sentiments (fortes) comme la colère, la morosité ou la tristesse ou autres sentiments- sentir les limites et savoir mieux les indiquer – améliorer la confiance en soi - autre chose...

Exercices à faire chez toi:

1. Remarque avec conscience que tu te brosses les dents au moment de se brosser les dents.
Qu'est-ce que tu observes? _____
2. Remarque où ton attention se trouve, au moment où tu te lèves le matin.
Qu'est-ce que tu observes? _____
3. Dirige ton attention vers ta respiration, au moment où tu joues un game (jeu) passionnant à l'ordinateur.
Qu'est-ce que tu observes? _____
4. Dirige ton attention vers ta respiration quand tu fais autre chose difficile ou excitante.
Qu'est-ce que tu observes? _____
5. Dirige ton attention vers la respiration au moment où tu te sens détendu et à l'aise.
Qu'est-ce que tu observes? _____

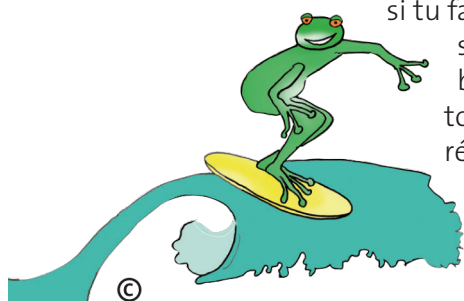
Semaine 2 Quitter la tête, sentir le corps

Comment?

1. En sentant vraiment son corps au lieu d'y penser
2. En écoutant bien son corps, et pas, au contraire, laisser son corps toujours t'écouter-toi.
3. En étant conscient des jugements, des attentes que tu portes ou la critique que tu donnes sur ton corps

Pourquoi?

Parfois la vie coule tout doucement, parfois il y a plein de choses dans la vie qui te fatiguent, te fâchent, ou qui te rendent nerveux ou incertain. Ça, on ne peut pas les éviter. Mais on peut bien faire de sorte de ne pas en tomber malade et avachi. Ainsi on apprendra à 'surfer' les vagues qu'il y a. Les vagues de poisse et les vagues de la bonne chance. En cas de stress, ou



si tu fais de beaucoup de sport ou que tu aies beaucoup de devoirs, ton corps réussit à se récupérer souvent tout seul. Mais au moment où tu ne cesses pas, toi-même, de dépasser les limites, ton corps et toi vous vous ferez du mal. On peut le remarquer. Et surtout, on peut le ressentir. Les piles de réserve seront épuisées. On s'énerve

plus vite, la concentration diminue, le corps se fatigue et n'arrive plus à se récupérer tout seul. Il faut plus de repos, plus d'attention. Les 'membres de la famille' travaillent trop dur. Ton corps te l'indique. Est-ce que tu arrives à l'écouter ? Qu'est-ce que tu remarques des signaux que ton corps te donne ? Et comment y faire face ? Parfois il y a simplement des membres de la famille qui ne vont pas très bien ou qui sont malades. Ça aussi, cela demande de l'attention.

Dès que tu apprends à vraiment écouter les besoins de ton corps (ce qui diffère de ce que tu penses être les besoins de ton corps, comme, par exemple, du chocolat, un grand bol de chips, faire encore plus de son mieux, ou ne pas accepter comment on en est à ce moment-ci), tu arriveras mieux à faire face aux signaux de ton corps, et tu apprendras à 'surfer'. De plus en plus tu réussiras à rester debout sur les vagues fréquentes de la vie qu'il y a tout simplement.

Se rendre compte des limites?

limites offrent de la sécurité et elles te protègent contre les conséquences du 'trop'. Le corps sait plus vite que la tête quand c'est trop. Il te donne le signe d'assez! En faisant les exercices d'aujourd'hui, tu apprendras à écouter ton corps, au lieu de ton corps qui t'écoute toujours, toi.

- Est-ce que tu as déjà remarqué que ton corps a indiqué une limite d'assez? Continuellement – très souvent – parfois- ne presque jamais – jamais
- Dans quelle situation ton corps te donne un signal? Décris brièvement la situation (par exemple quand tu manges trop ou trop peu, quand tu te couches trop tard, joues des jeux vidéos, as beaucoup de devoirs, des conflits ou toute autre chose).
- Qu'est-ce que ton corps indique précisément? Et où exactement dans ton corps tu le ressens?
- Est-ce que tu as ressenti de tels signaux avant? Si oui, combien de fois?
- Qu'est-ce que tu en penses, Quels jugements est-ce que tu y portes?
- Comment faire face autrement?

Astuces pour l'école et le sport:

- Fais attention à la façon dont tu es assis et à la manière dont tu bouges pendant les cours. Quels sont les muscles que tu utilises ?

- Après quelques temps, quels muscles vont faire mal ? (Encerle où se trouve la douleur musculaire :) le dos- les épaules- la nuque- ailleurs:

- Est-ce qu'il y a aussi d'autres signaux que ton corps te l'indique ? (encerle dont tu souffres): de la fatigue – du mal à la tête – du mal au ventre- ne plus réussir à retenir des choses (oublier) – ou autre chose

- C'est à quel moment du jour que tu le remarques souvent ?

- A ces moments-là, ton corps a besoin de quoi ?

- Comment satisfaire ces besoins ? Quoi faire ? J'ai l'intention de :

- A l'école, ou en faisant du sport, quelles sont les différences que tu remarques dans ton corps, s'il se passe des choses dures ou ennuyeuses, ou au contraire, s'il y a des choses que tu aimes bien?

Les limites, ce n'est pas ce que tu penses mais ce que tu ressens (E.S)

- Fais chaque jour attention aux signaux de ton corps
- Fais l'exercice du bodyscan ou le Test spaghetti Le bodyscan, c'est l'exercice par excellence à rétablir le contact avec ton corps. Dans la plupart des cas, c'est ton corps qui t'écoute et fait ce que tu veux, mais dès maintenant, tu es capable d'écouter, au contraire, les besoins de ton corps!

Je te souhaite une très bonne journée!

Semaine 3 L'intérêt des sens

Comment?

Tout ce que nous vivons, ressentons en entendons, nous le percevons par nos sens. L'utilisation de nos sens nous amène à l'expérience immédiate. Ce que l'on voit, goûte, sent ou entend est vraiment là ! C'est la réalité. C'est là en ce moment. Ça pourra changer tout à l'heure. Ce que vous en pensez, c'est autre chose. Dès que ta tête-à-pensées s'y mêle, il y aura des jugements, des opinions et des attentes, etc. L'expérience directe disparaîtra à ce moment. Il en va de même de tes sentiments que l'on peut ressentir (les émotions, etc.). Dans l'exercice suivant, essaie d'accepter ces sentiments et de laisser venir ces émotions. Sans jugements, sans attentes, sans interprétations. Il suffit d'observer.

Quoi faire?

Bonjour; observe ta météo personnelle

Observe ta météo personnelle chaque jour, et écris-la ou dessine-la brièvement. Ainsi, à la fin de la semaine, tu auras ton propre bulletin météo de la semaine, où tu verras les dépressions, les éclaircis et les jours ensoleillés. Les émotions, ça change. C'est comme une averse, ou des nuages noirs, les émotions passent d'elles-mêmes. Pas nécessaire d'agir! Sur cette fiche, tu pourras dessiner ta météo personnelle de ce moment. A la fin de ce jour, regarde si ta météo est toujours exactement pareille, ou si elle a belle et bien changé peut être sans que tu en sois conscient. Tu pourrais faire cet exercice chaque jour, afin de connaître de plus en plus tes émotions, et afin d'en voir les variations, en les écrivant ou dessinant.

Décris ta météo personnelle:

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi

Observer

Ils ne portent pas de jugements, ne font pas de projets, ils ne connaissent pas le trac. Ils sont excellents en l'observation. L'observation objective, sans jugement. En observant, on peut 'voir' les choses de différents points de vue. Au fond, il en va de même de tout. La vérité a de nombreux visages. Quel est le visage que tu vois ici? Est-ce que tu vois la vieille dame ou la jeune fille? Au lieu de ne faire que penser à ton examen, de tes performances de sport, ou de toutes autres choses sur lesquelles ton esprit pourrait se faire des ruminations, mais en

Les sens vivent dans le maintenant

vivant dans le MAINTENANT, tu observeras mieux la réalité telle qu'elle est, au lieu de penser comment elle est. Et cela vaut vraiment la peine.

• Comment est-ce que tu aperçois le monde?

La façon dont on observe soi-même et les autres, détermine largement l'absence ou bien la présence de confiance, de stress, d'acceptation, de discrimination, d'égalité et de respect.

Les sens remarquent tout et négligent peu. Qu'est-ce que tu négliges?



Les jugements

Les jugements – pensées sur les tests et les examens

Quels sont les jugements que tu portes sur le test et les examens? Encerle tes réponses: - je ne vais sûrement pas réussir- je suis sûr que je vais rater – je vais y réussir parfaitement- si je travaille pendant toute la nuit, je vais sans réussir – je suis nulle – autre chose ;

Est-ce que, cette semaine, tu pourrais remarquer que tu as ces jugements et ces pensées, et regarder ce qui se passe quand tu les ignores? Décris ci-dessous une ou deux situation(s) où tu as réussi à remarquer et ignorer ces pensées, et ce qui t'a aidé à y réussir.

Situation 1 _____

Situation 2 _____

Les jugements de soi

De quoi portent-ils? Décris tes deux jugements préférés sur toi-même. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à les lâcher?

Les jugements sur les autres:

- Quelles pensées est-ce que tu as sur une personne en particulier?
- C'est un fait réel ou s'agit-il d'un jugement? Comment est-ce que tu sais si quelque chose est vraie?

Choisis ton exercice préféré: l'exercice de la grenouille, le bodyscan, ou l'exercice de time out, tune in. Choisis combien de fois tu aimerais t'entraîner à le faire. Essaie de tenir parole et de respecter le rendez-vous avec toi-même.

Regarde sur Youtube le film:
Awareness test gorilla basketball

Astuces pour à l'école:

Prends l'intention de goûter avec conscience la première bouchée de ton sandwich, de ta pomme ou du casse-croûte que tu manges à l'école.

Semaine 4 Les sentiments, ça se sent.

C'est pour ça qu'ils s'appellent des 'sent-iments'

Comment?

1. Remarquer que tu as des sentiments, au lieu d'être ce que l'on sent
2. Découvre dans quel endroit dans ton corps tu sens les sentiments, et accepter qu'ils sont simplement là.
3. Remarquer aimablement que, peut-être, tu les réprimes, nies ou tu te laisses encore souvent entraîner par les sentiments. Et ensuite de ne pas y porter de jugement.
4. Puis, si te le remarques, faire régulièrement l'exercice au CD

Pourquoi ?

Les sentiments, ils sont issus d'une réaction sur la situation. Ils te fournissent de l'information importante sur la manière dont tu éprouves ce qui se passe (ce n'est pas toujours pareille à ce qui se passe en réalité). En les sentant, tu découvres ce que tu trouves agréable, agaçant, douloureux, déroutant ou dur. En reconnaissant cela, tu seras mieux capable à

remarquer ce que tu trouves agréable, agaçant, etc. Alors, tu auras plus de choix comment y faire face: tu pourrais en parler, ou en tenir plus compte toi-même que, de temps en temps, tu as simplement ces sentiments. Pas besoin de résoudre les sentiments, ni de les réprimer: y donner de l'attention aimable, c'est toujours utile. Comme l'attention aimable que tu donnes à ton meilleur ami.

Je suis heureux

Rappelle-toi d'un moment très agréable. Dessine ou décris la situation de laquelle il s'agit. Observe les sentiments dans ton corps, en faisant le dessin ou en écrivant l'histoire sur la joie. Qu'est-ce que tu remarques dans ton corps, dans quel endroit dans ton corps tu le remarques? Qu'est-ce qui se passe dans ton visage et près de ton cœur?

Les situations agréables mettent toujours cinq fois plus longue à pénétrer dans notre cerveau, que les sentiments désagréables (à cause de notre petit

cerveau de reptiles). N'oublie donc pas à écrire, chaque jour de cette semaine, un moment agréable dans ton carnet.

JOURNAL les sentiments agréables. Cette semaine, tu décriras quatre fois une situation agréable, le sentiment que cette situation provoque et les pensées que tu as sur cette situation.

Situation: _____ Situation: _____

Sentiment: _____ Sentiment: _____

Pensée(s): _____ Pensée(s): _____

Situation: _____ Situation: _____

Sentiment: _____ Sentiment: _____

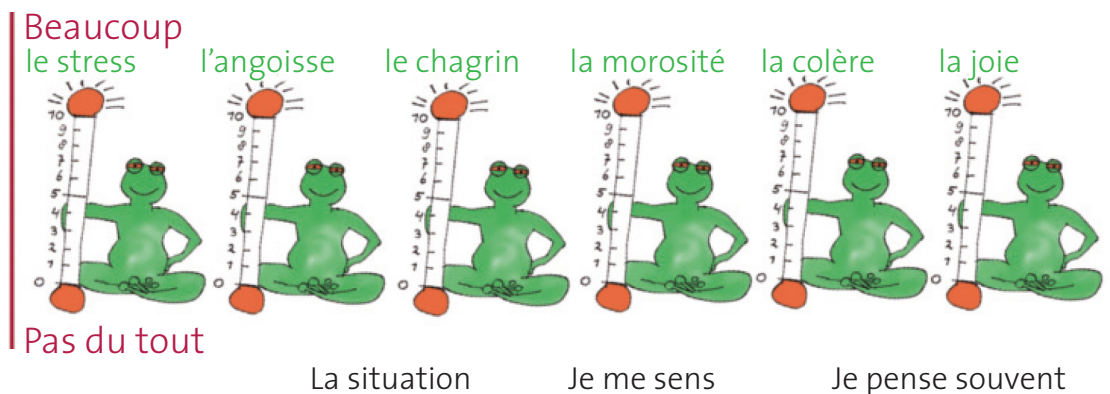
Pensée(s): _____ Pensée(s): _____

On ne peut pas prévenir les sentiments, mais on peut prévenir la réaction automatique sur ce sentiment.

Comment?

On ne peut pas prévenir d'être traité de manière injuste, ou d'être fâché ou triste, mais on est capable de prévenir qu'à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur tout est chaos, ou que les choses vont déraiper.

- en S'ARRÊTANT: à agir, à devoir réagir au sentiment.
- en FAISANT ATTENTION: à l'endroit où se trouve le sentiment dans ton corps, et combien de temps il est là.
- en SE RELAXANT: en sentant le sentiment et en l'acceptant aimablement, comme tu accepterais ton meilleur ami ou un animal de compagnie.
- en RÉAGISSANT en utilisant ton 'déclencheur à retardement'. Avec conscience, à partir du repos. Au lieu d'à partir de l'agitation.



Lundi _____

Mardi _____

Mercredi _____

Jeudi _____

Vendredi _____

Samedi _____

Dimanche _____

Reconnaître

Il y a un top-3 des réactions sur des sentiments désagréables:



2. Se laisser entraîner



1. Réprimer



3. Nier

La quatrième manière de réagir, on peut s'en entraîner. C'est la réaction à pleine conscience, que l'on peut appliquer à tous les sentiments:



Coche la réaction dans laquelle tu te reconnais toi-même.

- ☐ Je ne l'ai jamais remarqué
- ☐ Ignorer le sentiment
- ☐ Réprimer si je le sens
- ☐ Gronder moi-même
- ☐ Gronder aux autres en parler
- ☐ trouver de la distraction
- ☐ garder la paix
- ☐ me battre, si quelqu'un me fait quelque chose

- ☐ me tracasser la tête
 - ☐ manger du chocolat ou des biscuits, pour réprimer le sentiment
 - ☐ mal dormir!
 - ☐ me faire mal!
 - ☐ Autre chose:
- Qu'en penses-tu? C'est une réaction de réprimer, de se laisser entraîner ou d'ignorer? Encerle la réponse.

Exercice

Cette semaine, tu pourrais t'entraîner à sentir les sentiments et à reconnaître ta réaction sur ces sentiments. Pas nécessaire de changer ta réaction. Il suffit de la reconnaître et de t'en rendre compte. Ainsi, à la longue, la réaction changera par elle-même.

Exercices pour la maison

Sois conscient de tes sentiments et de ta réaction, dès qu'il arrive quelque chose dont tu n'es pas d'accord.

Ce qui pourrait être utile:

Se distraire (sortir le chien, faire du sport, jouer à l'ordinateur). A condition qu'après, tu y donnes quand même un peu d'attention. L'attention aimable que tu donnerais à ton meilleur copain. Quelles distractions te souhaiterais-tu te donner, si tu as des difficultés? Qu'est-ce que tu sens? Qu'est-ce que tu penses? Qu'est-ce que tu aimerais faire? Comment est-ce que tu pourrais y réagir autrement?

S'entraîner le cerveau

- Fais régulièrement l'exercice de la grenouille. Ainsi tu apprendras de plus en plus à te concentrer, et à remarquer si tu n'es pas concentré. (CD)
- Si tu souffres de sentiments désagréables, tu pourras les chercher, sentir et accepter. Et les soigner comme s'ils étaient ton meilleur copain

(CD). En les donnant de l'attention, tu en souffriras moins et ils ne laissent pas traîner. (Voir YouTube: Zen, the Fly)

- Tout le monde aime recevoir un compliment. Cela te donne un sentiment agréable. Donner un compliment sincère te fournit de ce même sentiment. Donne chaque jour à toi-même et à quelqu'un d'autre un compliment sur ce que tu trouves joli, sympa, ou simplement OK. Cela te rendra heureux.

Semaine 5 La fabrique de ruminations et le processus des pensées

Comment?

S'arrêter à se tracasser?

1. En étant conscient que tu te tracasses
2. En s'arrêtant d'écouter automatiquement les ruminations
3. En sortant ton attention de la tête, et en la dirigeant vers la respiration-dans le ventre. Dans le ventre, il n'y a pas de pensées.

Pourquoi?

Pendant ce cours, on apprendra à (re)connaître les flots de pensées et comment les influencer soi-même. Si l'on recherche les faits dans les pensées, les reconnaît et y réagit autrement, il y aura du repos dans la tête. Et du repos dans le corps. On sera capable de découvrir plusieurs sortes de pensées, comme des ruminations, des pensées agréables, des pensées fausses, des pensées noires-blanches ou pleines de stress.

Les pensées, ce ne sont pas de faits. C'est ce que l'on pense sur les faits.

Si l'on se rend plus compte de ses pensées, on sera mieux capable de:

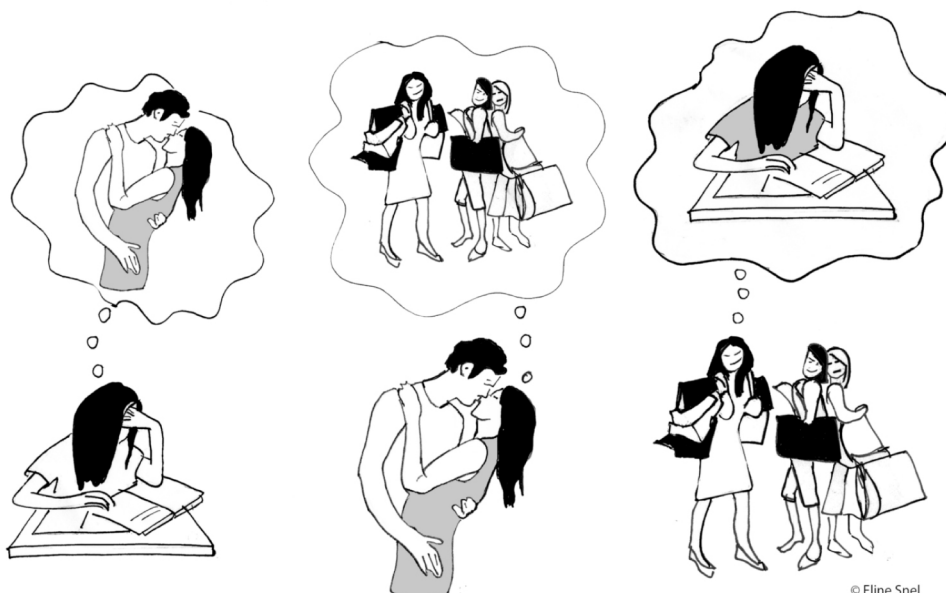
- Maîtriser les pensées, au lieu d'être maîtrisé par ses pensées;
- Faire face aux 'pensées fausses' (comme: je ne vais jamais l'apprendre, ou bien ça va toujours rester comme ça, ou bien 'ils ne vont jamais me croire');
- Créer de l'espace dans la tête pour les pensées créatives: plus ton esprit est tranquille, plus l'intuition et la créativité auront la chance de se faire entendre;
- Améliorer la mémoire et les performances

d'apprentissage (un esprit tranquille est mieux-capable d'apprendre et de retenir plus);

- Être plus présent à ce moment-même, à l'expérience-même et moins à ce que tu en-penses;
- Se former un image plus réaliste de soi: tous les pensées sur soi-même ne sont pas vraies

Dans l'image suivant, on verra combien de fois les pensées sont ailleurs de ce que l'on est en train de faire. L'énergie à penser, est égale à l'énergie à faire. L'esprit n'est capable de faire qu'une seule chose à la fois pour les 100%.

Les pensées ailleurs, je suis toujours partout (Loesje)



© Eline Snel

Chercher les faits

Histoire d'Anne

Me voilà encore, je suis dans mon lit ! J'aime tellement dormir, mais mes pensées ne le veulent pas. Elles portent sur tout, sauf

sur le MAINTENANT. J'ai l'impression de devenir folle de toutes ces ruminations. Et je continue à penser : « il faut que je dorme maintenant, il faut que je dorme maintenant ! Si non, demain je serai trop fatiguée pour le test, et j'aurai sûrement une très mauvaise note ! » Du coup, mes pensées portent sur les notes que j'ai eu la semaine dernière. « Je suis un nul, j'aurai dû l'apprendre beaucoup mieux. Je crois que je ne suis simplement pas capable. Je n'y comprends rien, et si je pose une question au prof, il me répond « Tu aurais dû faire plus attention » J'ai peur que tout le monde se moque de moi si je le demande encore une fois. Ils vont penser que je suis bête. Comme à mon ancienne école ! Est-ce que les tracasseries vont recommencer ? » Les soucis, les catastrophes complètes, mais aussi toutes mes idées géniales passent en couleur. Même les absurdités... Pourquoi est-ce que ma tête fait ça ? Chaque fois quand je me couche au lit, et que je veux m'endormir doucement, la tchatte commence dans ma tête. Je prends mon téléphone pour voir l'heure. Ah non, il est déjà 2 heures du matin, demain je dois me lever tôt ! Quelle catastrophe !

exercice

Fais des recherches sur la vérité réelle dans cette histoire. Cherche les différentes pensées et donne-leur le chiffre correspondant (voir la liste ci-dessous).

1. vérité réelle des faits
2. passé/futur
3. doute/critique/soucis
4. sentiments
5. pensées d'échec ou de marre
6. interprétation, jugement
7. autre chose:

ton temps précis. C'est mieux de les donner ce temps restreint au lieu de les donner la chance de te harceler pendant toute la journée, et de demander toujours de l'attention. En y prêtant bien attention, tu découvriras de plus en plus les choses qui t'occupent. Si tu remarques que tu n'arrives plus à en sortir, et que les pensées et les sentiments ne cessent d'imposer (comme l'angoisse ou le manque de confiance en soi), tu pourrais demander de l'aide à tes amis, à tes parents, à l'entraîneur de l'Attention, ça marche ! ou bien à un conseiller à l'école.

Combien de faits réels as-tu trouvé ? Très peu ? Les pensées ne portent souvent pas sur les faits. Mais sur des points de vue, des jugements, des soucis ou de l'espoir. Il n'est donc pas nécessaire de les prendre toutes au sérieux. Les pensées sont colorées par tous tes humeurs ou tes expériences de ce moment, et ceux-ci sont aussi variables que le temps.

- Fais régulièrement l'exercice de la Fabrique de ruminations, si tu souffres de pensées inquiétantes. Cela ne t'apprend pas à arrêter ces pensées, mais cela t'apprend bien à arrêter à les écouter.
- Fais l'exercice de Time out Tune en alternance
- Le quart-d'heure de ruminations (avec la boîte à ruminations) : permets-toi un quart-d'heure de ruminations par jour, s'il y a des pensées et des sujets qui ne cessent de retourner. Les soucis récurrents, les angoisses ou les pensées tristes ont besoin d'attention. Tu peux les examiner à

Les pensées positives

- Qu'est-ce que tu aimes en toi-même?

- Tu es doué en quoi?

- Quels sont les choses/affaires que les autres aiment en toi?

- Tu es fier de quoi?

Reconnaître les ruminations. Dresse une liste de tes pensées de la Fabrique de ruminations:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quelles sont tes ruminations préférées (les 'favoris' sauvegardés).

Quel nom pourrais-tu donner à ces ruminations, afin de mieux les reconnaître? Par exemple 'Ah, voilà le perfectionniste', ou 'le même morose', ou 'le douteur éternel'. Invente toi-même les noms des protagonistes dans la Fabrique de ruminations qui font régulièrement acte de présence dans ta tête.

Exercices pour la maison

On n'arrive simplement pas à s'arrêter à penser, mais on est bien capable de s'arrêter à croire que les pensées que tu as soient la vérité.

- Remarque régulièrement les pensées de ruminations et de jugements sur toi-même, et fais-y un sourire, en disant doucement: 'Ah, le voilà, ce jugement ou cette rumination!' Pas besoin de faire autre chose que de reconnaître, admettre et accepter qu'elles soient simplement là. Il suffit de les remarquer simplement et de les laisser aller.
- Surtout ne les prends pas au sérieux!

1. Fais régulièrement l'exercice de la Fabrique de ruminations (CD) ou l'exercice de Time out – Tune in (CD) et
2. donne-toi souvent un compliment... simplement parce que tu fais de ton mieux de rester toi-même!
3. Fais attention à ce qui se passe si tu sors de la tête, en entrant dans ton ventre, près de la respiration, loin de la tête-à-pensées. Dans le ventre il n'y a pas de pensées. Il n'y a que le mouvement de la respiration.

Ne dérangez pas
T'aide à apprendre en apprenant,
à lire en lisant, à manger en
mangeant, à te relaxer en se
relaxant, sans être toujours
ailleurs en pensées.

Semaine 6 La tension et le stress, ou l'attention et le stress

C'est quoi, le stress?

- Le stress, c'est une réaction sur des situations que l'on ressent 'de trop' par rapport à ce que l'on peut supporter. Cela donne un sentiment de menace. De dégradation. Si, en plus, on n'a pas de contrôle sur la situation (on ne peut rien faire afin de la diminuer ou arrêter), le stress s'aggrave.
- Les tensions de longue durée provoquent des plaintes physiques, mentales ou émotionnelles, qui ne passent que quand la cause du stress diminue.
- Le stress, ce n'est pas seulement pour les poules mouillées, les parents et les profs. Tout le monde peut rencontrer le stress. Mais tous n'ont pas la même réaction de stress dans les situations pareilles.
- Ce ne sont pas les situations en soi qui provoquent le plus de stress, mais ce sont nos pensées et nos sentiments sur ces situations.

But

- Apprendre à reconnaître la tension et à la sentir, au lieu d'y penser.
- Réagir moins en pilote automatique: fuir, se battre ou être paralysé.

On va réagir plus consciemment, à partir de ton 'déclencheur à retardement' et à partir de la compréhension de soi-même. En faisant des recherches sur la tension que l'on ressent dans

certaines situations, et en la reconnaissant, on commence à prendre au sérieux la tension. Dès que l'on y arrive, on apprendra à reconnaître les réactions automatiques sur cette tension. On réagira moins de manière impulsive, on reste plein de respect envers soi-même et en même temps envers les autres. Ainsi survient un sentiment d'estime de soi, au lieu d'un sentiment d'infériorité.

Ne t'en fais pas, si tu as déjà beaucoup à faire (Loesje)

Exercice 1

- Se rendre compte des moments de tension et de stress
- Qu'est-ce que tu penses à ce moment-là, qu'est-ce que tu ressens, et quelle est ta réaction sur ces pensées et ces sentiments?
- Quel en est l'effet aux autres et à toi-même?

	lundi	mardi	mercr.	jeudi	vendr.	samedi
Quelle est la situation? C'est du stress à longue durée ou à courte durée?						
Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps, et dans quel endroit dans ton corps?						
Quelles sont les pensées que tu en as?						
Quels sentiments ou quelles émotions ressens-tu?						
Quelle est ta réaction? Se battre, fuir ou être paralysé						

- Ta réaction, quel effet provoque-t-elle? À toi-même?
- aux autres?

Exercice 2: en cas de stress à/pour l'école

Astuces pour à l'école: ARRÊTE-TOI – FAIS ATTENTION – RELAXE- RÉAGIS avec conscience, avec attention... Prends chaque jour l'intention de t'entraîner dans une seule situation, dans laquelle, normalement, tu ressens de la tension ou du stress et dans laquelle tu y réagis automatiquement. Qu'est ce que tu ressens, en faisant toujours les quatre démarches suivantes:

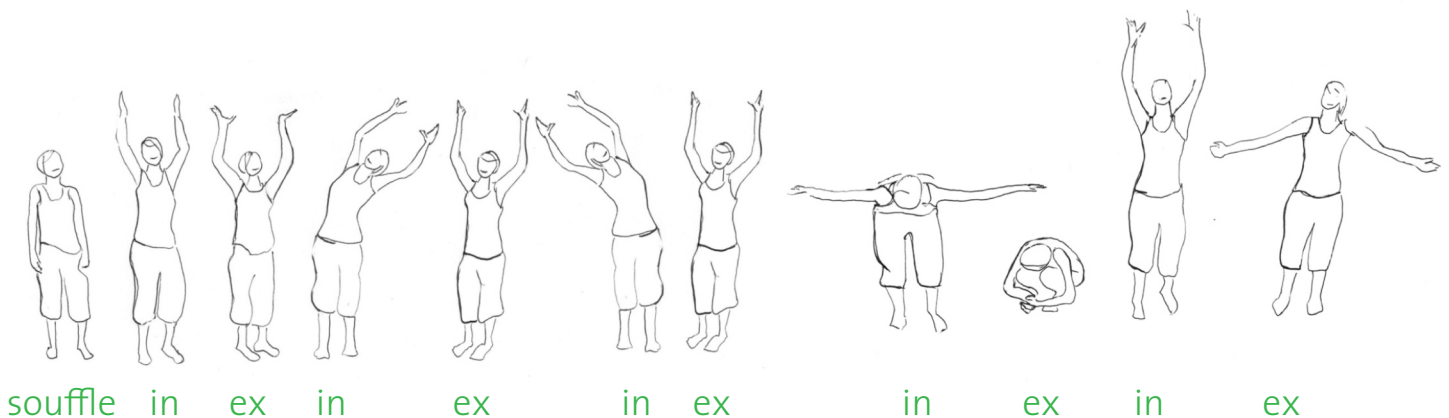
- Arrête à réagir tout de suite (à la manière dont tu réagis normalement)
- Prends ton temps à sentir ce que tu n'aimerais pas sentir au fond...
- Dirige ton attention vers le mouvement de la respiration dans la poitrine ou dans le ventre, et prends conscience que tu respirez (cela ne prendra pas de temps, tu respirez de toute façon)
- Permet-toi la chance d'essayer une nouvelle manière de réagir.

Exercices pour la maison

Répondre à la tension

Quand on détend régulièrement son corps, son esprit se détendra également.

- Cela diminue le risque de véritables plaintes de longue durée, comme de la migraine, la nuque douloureuse et les courbatures. La méditation de la grenouille est favorable à détendre l'esprit, ce qui fait diminuer souvent la morosité et le manqué de concentration. En plus: un esprit détendu et mieux capable de recevoir de nouveaux matériaux à apprendre.
- L'exercice de la grenouille
- Le test spaghetti (apprendre à sentir la différence entre tendre et détendre). Souvent on 'sait' bien ce qui est, la détente, mais on n'arrive pas à la sentir vraiment. En faisant cet exercice, on apprendra à ne plus réfléchir sur la tension et la détente, mais à seulement les sentir.
- Exercice de yoga, à faire chez toi (si tu l'aimes bien), à faire trois fois par semaine: un peu bouger et faire attention à la respiration.



- Qu'est-ce que tu remarques dans ton corps, après avoir fait ces exercices?
- Est-ce qu'il y a encore de la tension? Si oui, où est-ce qu'elle se trouve?
- Est-ce qu'il y a un endroit spécifique qui demande de l'attention?

Prends conscience du 'début' de la tension. Si tu t'en rends compte quand la tension commence, tu pourras éviter qu'elle s'aggrave!

Semaine 7 L'art de communiquer

La communication, c'est quoi ?

qui nous entoure. Dès que l'on établit un contact, il y a échange d'informations. Pour bien communiquer, il faut commencer par bien écouter ce que dit l'autre (au lieu de ce que tu penses que dit l'autre, et au lieu de remplir déjà ce que l'autre veut dire). La communication, c'est dire ce que nous voulons vraiment exprimer (au lieu de joindre le chat ou ne jamais dire ce qui est important pour toi et ce que tu en penses).

La communication, c'est établir un contact, rencontrer et partager. Être en contact avec soi-même, avec les autres, avec la nature

Prendre conscience

Ci-dessous tu trouves trois petites histoires. Dans chaque histoire, il s'agit d'une manière de communication. Il s'agit de:

La grenouille qui braille, La grenouille invisible et la grenouille de pleine conscience. Dans ces histoires, tu retrouveras les trois styles de communication, que tu as déjà pratiqué (parfois) pendant le cours.

Histoire 1

Un groupe d'enfants est en train de jouer au foot dans le quartier. C'est un jeu passionnant, parce que l'équipe adverse est deux points d'avance. Tout d'un coup, l'un des joueurs passe avec force le ballon par dessus le but, et le ballon roule dans la rue. Un passant passe juste, et l'un des garçons lui crie : 'hé mec, passe moi le ballon !'. Rien ne se passe. Il crie encore plus fort. Encore rien ne se passe. Soudain, le garçon est tellement en colère qu'il s'approche du passant et commence à lui gronder : 'Hé, imbécile, tu vois bien le ballon couché devant tes pieds, tu aurais quand même pu le donner un coup de pied, hein ?' et il pousse l'homme avec force. L'homme tombe par terre. A ce moment-là, le garçon voit que l'homme n'a jamais pu voir le ballon. Il est aveugle.

Histoire 2

Le meilleur copain de John, Henri, l'a vraiment blessé cette fois. Il a raconté un secret à d'autres amis, tandis qu'il avait promis de n'en jamais parler aux autres. John se sent en colère et frustré. Mais en même temps, il a peur qu'il aille perdre son ami Henri, quand il lui en parle. Peut-être vaudrait mieux de se taire. 'Probablement, le secret aurait été révélé finalement', pense-t-il.

Histoire 3

Marylise rentre plus tôt de l'école que prévu, ouvre la porte de sa chambre et voit sa mère lisant son journal intime. Comment est-ce possible! Marylise sent qu'elle devient furieuse. Mais elle le remarque. La chaleur de la colère monte à grande vitesse. Par expérience, elle sait que dans la plupart des cas, ça va mal terminer quand elle réagit tout de suite à partir de sa colère. Il y aura presque toujours des disputes. Elle inspire et expire quelque fois, et dit d'un ton fâcheux, de sorte que sa mère remarque bien qu'elle est en colère : 'Maman, qu'est-ce que tu fais-là ?' Sa mère a peur et raconte qu'elle se fait bien des soucis sur elle, que le contact lui manque et qu'elle a peur que Marylise fume des joints. Elle s'excuse immédiatement. Marylise est énormément blessée par tout cela. Elle sent qu'elle ne peut pas faire confiance à sa mère. Elle dit: "J'aimerais bien te parler, mais il faut que tu me promettes de m'écouter vraiment, au lieu de dire tout de suite ce qu'il me faudrait faire". Ensemble, elles ont une conversation et Marylise raconte à sa mère des problèmes qu'elle a rencontrés récemment. Elles parlent des problèmes, de la confiance et de l'intimité. A la fin de la conversation, sa mère lui promet de respecter plus les choses privées de Marylise et de lui écouter plus souvent, sans donner des conseils de bonne intention. Et Marylise, de sa part, promet à sa mère de lui raconter davantage sur ce qu'elle trouve vraiment important, et sur ce que lui occupe.

1. Dans quel style de communication tu te reconnais beaucoup?

2. Qu'est-ce que tu aimerais apprendre en ce qui concerne la communication ?

Dans la première histoire, le garçon porte sans pitié un jugement sur l'autre. Il essaie d'arriver à ses fins en criant à l'autre et en l'insultant. Voilà ce qui est la cause de beaucoup de conflits, et qui provoque beaucoup plus de disputes. Dans la deuxième histoire, John ne dit pas ce qu'il est vraiment très important pour lui. Il se fâche et supprime ce sentiment. S'il va le faire plus souvent, il n'obtiendra jamais ce qu'il veut, et à l'intérieur, il deviendra de plus en plus furieux. Dans la troisième histoire, on pourra lire comment on peut quand même résoudre une affaire qui pourrait provoquer une grande dispute.



En pratique

Rappelle-toi d'une situation dans laquelle tu écoutais

très bien quelqu'un d'autre.

De quoi s'agissait-il?

En quoi l'autre a pu remarquer que tu étais en train de l'écouter bien?

Quelle a été la réaction de l'autre?

Rappelle-toi d'une situation dans laquelle une autre personne t'a très bien écouté toi
De quoi a-t-elle agité, l'histoire?

En quoi tu as pu remarquer que l'autre t'écoutait très bien?

Qu'est-ce que tu as ressenti, quand l'autre t'a tellement écouté?

Est-ce que tu te rappelles d'une situation dans laquelle quelqu'un a tout de suite formé une opinion, sans te vraiment écouter?

Quelle était la situation, quel a été le jugement/l'opinion?

Qu'est-ce que tu as ressenti, quand l'autre a tout de suite formé une opinion, sans te vraiment écouter?

Comment l'as-tu remarqué, ce sentiment?

Qu'est-ce que toi, tu pourrais faire encore, afin d'écouter mieux ou plus souvent aux autres, sans se former tout de suite une opinion?

Exercice 4: Ecouter un poème

Si je te demande de m'écouter et
Tu commences par me donner des conseils
Tu ne fais pas ce que je te demande
Si je te demande de m'écouter et
Tu commences à me dire pourquoi
Je ne devrais pas me sentir comme je me sens,
Tu ne me prends pas au sérieux
Si je te demande de m'écouter et
Tu vas faire quelque chose pour résoudre mon problème
Tu me laisses tomber,
Alors... s'il te plaît, écoute-moi seulement
Et essaie de me comprendre.
Et, si toi tu veux parler,
Attends un instant,
Je te promets de t'écouter alors.

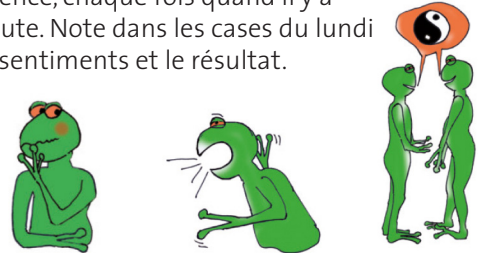
Ecouter (d'après Leo Buscaglia, années '80).

Exercices pour la maison

- Prends aujourd'hui l'intention d'écouter simplement les autres, aussi souvent que possible. Sans jugement, le cœur ouvert.
- Remplis le journal de communication
- Choisis une méditation ou un exercice de mouvement, et t'en entraîne toi autant que tu veux. Quel est ton exercice préféré? Ou bien quelle est ta méditation préférée? Tu pourrais expliquer pourquoi?

Journal de communication

Observe quand tu utilises la manière de communication d'une grenouille invisible, d'une grenouille qui braille ou de la grenouille de pleine conscience, chaque fois quand il y a quelque chose qui te dérange, ou au moment d'une dispute. Note dans les cases du lundi au samedi: la situation, ton style de communication, tes sentiments et le résultat.



©

Lundi • Situation • Manière • Tes sentiments • Le résultat?	
Mardi • Situation • Manière • Tes sentiments • Le résultat?	
Mercredi • Situation • Manière • Tes sentiments • Le résultat?	
Jeudi • Situation • Manière • Tes sentiments • Le résultat?	
Vendredi • Situation • Manière • Tes sentiments • Le résultat?	
Samedi • Situation • Manière • Tes sentiments • Le résultat?	

Astuce de la semaine:
essaie cette semaine de laisser chaque jour ton portable en bas (ne pas l'emmener dans ta

chambre)
quand tu vas te coucher. Observe ce que tu penses et ce que tu fais si tu n'es pas toujours en ligne.

Semaine 8 Patience, confiance et lâcher prise

Pourquoi

De temps en temps, nous avons affaire aux situations que nous aimerions changer. Rendre la situation meilleure, plus sûre, plus belle, plus facile ou changer la situation simplement comme auparavant. La déception, la tristesse, ne pas vouloir être tellement seul, ou la peur que ça ne s'aile jamais s'arranger, ce sont des sentiments et des pensées que nous avons tous. A ces

moments-là, le désir commence à jouer un rôle. Le profond désir que ça aille mieux, mieux que maintenant. Les souhaits et les désirs sont importants. C'est qu'ils sont la première démarche vers un meilleur monde, une place plus sûre, une santé aussi bonne que possible. Les désirs et les souhaits sont très sains, mais en même temps, ils sont difficiles. Comment faire face aux désirs, sans traîner dans ce que l'on aimerait tant mais que l'on n'a pas encore?

Comment?

Dans l'histoire de Jean, il continue à faire confiance qu'un jour il arrivera à être sur la planche. Il continue à le visualiser, ce qui stimule un talent caché en lui depuis longtemps. Un talent prêt à être utilisé. Toi aussi, tu peux le faire. Il ne suffit que de :

- visualiser (voir) la situation telle que tu aimerais qu'elle devienne;
- avoir confiance que le changement se passe sûrement (parfois la situation se change d'elle-même. Mais c'est parfois aussi ton attitude envers la situation qui change) ;
- lâcher prise de l'idée que la vie se déroule dans les chemins prévisibles.

Exercice 1: au travail dans le cinéma intérieur

1. Utilise régulièrement l'exercice 'La chasse aux talents' (CD)
2. Pense un instant à la propriété ou à la qualité que tu aimerais fortifier en toi. Chaque jour, tu prends le temps de t'arrêter à l'image de toi-même que tu aimes fortifier:
 - en te visualisant comme tu l'aimerais bien;
 - en imaginant que ton comportement, ton attitude que tu désires soit déjà devenu la réalité.

Comme si tu tournes un film dans lequel tu vois que tout se passe parfaitement bien. Tu t'y sens plus courageux, moins timide, plus directe ou moins... Tu visualises que tu te sens moins vite attaqué...que tu as plus le sens d'humour, etc.

Décris un moment dans lequel tu te rends compte que tu as déjà un peu réussi:
Qu'est-ce que tu remarques ?

Exercice 2

Beaucoup de choses ne restent pas exactement pareilles à ce qu'elles soient maintenant. Parfois, après un 'moment de pluie', le soleil revient déjà vite. On devient plus âgé, plus sage, voilà un changement. Un ami peut déménager, tu réussis à marquer un but superbe, ce qui ne t'est jamais arrivé avant. L'ambiance chez toi est d'un coup beaucoup plus chaleureuse, ou pas du tout. Nous pensons souvent que nous savons comment les choses vont aller, mais on ne le saura jamais vraiment ! Les choses changent sans cesse. Parfois ce sont les petites choses qui changent, parfois aussi ce sont de très grandes affaires.

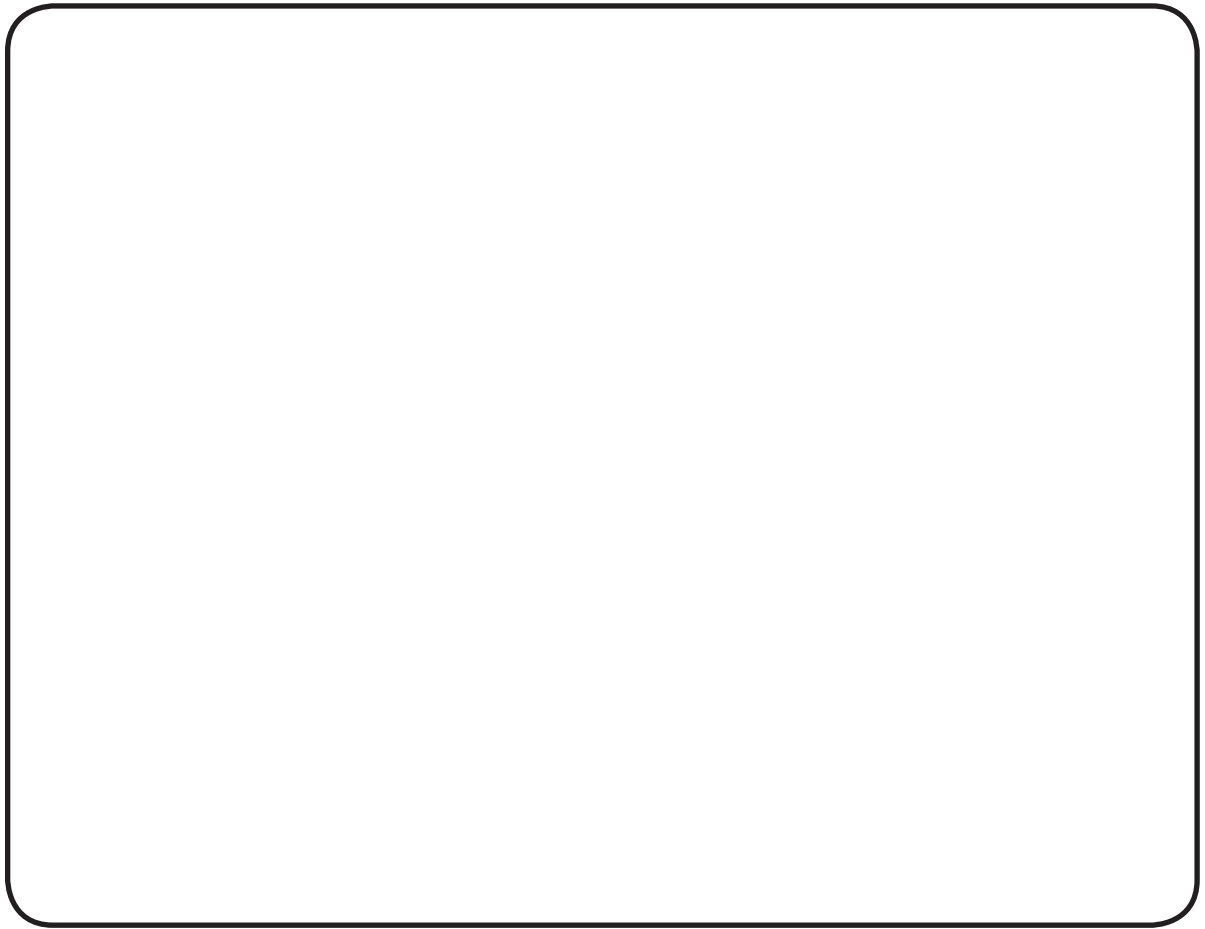
- Quel changement dans ta vie te saute aux yeux?

- Quel changement as-tu trouvé dur à accepter ?

- Quel changement dans ta vie a fait t'a impressionné le plus ?

- Qu'est-ce que l'on peut en apprendre ?

Dessin de ton souhait



Regarde régulièrement l'image que tu as dessinée de ton arbre à souhaits pendant un petit instant. Garde-la bien dans ta mémoire! Lâche prise et aie confiance dans les petites et parfois les grandes choses que la vie a en réserve pour toi. Surtout aux moments que tu ne t'attends le moins!

Exercice 3

Prends un moment de t'arrêter à un souhait aimable pour une autre personne. Et n'attends pas jusqu'au Jour du St Valentin. Visualise une image de ton souhait dans la tête, envoie le souhait 'par courrier du cœur', et imagine-toi comment cela rendra l'autre heureux.

Bien sûr que le cinéma intérieur n'est pas une baguette magique à agiter simplement. Ni un chapeau haut de forme d'où sortent des pigeons blancs en voletant, qu'ils n'étaient pas là avant. Le cinéma intérieur, par contre, est un moyen très fort pour sortir tout ce qui est en toi. Il y a beaucoup plus en toi que tu ne le penses ou que les autres trouvent peut-être. Et même si les choses sont décevantes en ce moment : Rien ne reste jamais pareil.

Exercice 4 Etre assis comme une montagne (CD 2)

Est-ce que tu te sens peut-être vulnérable ou triste ? Morose ou 'trop petit' pour les 'grandes' problèmes ? Alors, tu pourrais faire l'exercice 'Être assis comme une montagne'. En le faisant, tu fais la connaissance d'une force en toi qui est incroyablement

grande et stable. En cas de graves tempêtes de 13 Beaufort, il se peut qu'un arbre tombe ou se casse. D'ailleurs, cela se passe souvent quand il est malade ou très vieux. Mais est-ce que tu as vu déjà tomber une montagne dans ta présence? Moi, jamais ! En nous-même, il y a une force qui est comparable à la stabilité et à la fermeté d'une montagne. Après avoir fait l'exercice, décris ce que tu ressens.

Semaine 9 Être gentil, c'est agréable.

Pourquoi?

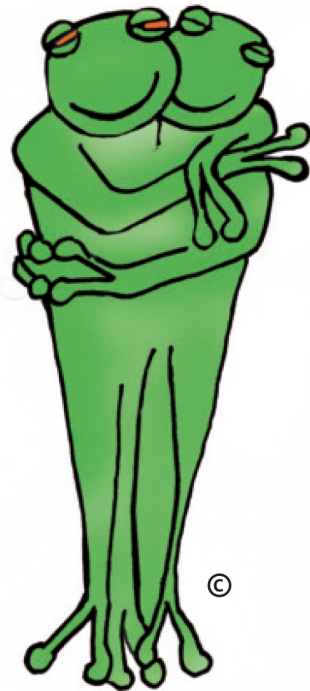
La gentillesse est l'une des qualités les plus essentielles de l'être humain. C'est comme une douce pluie qui arrose tout, sans oublier la moindre parcelle de terre. La pluie tombe tout simplement, sans faire aucune distinction entre "ici oui et là non". La gentillesse ne juge pas. Elle n'exclut personne. Et elle va droit au coeur. Elle permet de grandir, d'apprendre à avoir confiance en soi-même et dans les autres. Quand on les encourage, les pensées bienveillantes peuvent avoir un effet important. On condamnera moins automatiquement les autres en raison de leur couleur, de leur comportement ou de leur religion. En prenant conscience de la force d'un mot gentil, d'un geste prévenant ou d'un visage aimable envers soi-même et envers les autres, il en résultera une atmosphère où les uns et les autres se feront moins souvent des brimades. On se souviendra de nouveau à quel point les paroles et les actes sincères et sympathiques rendent plus doux et plus ouvert. Ouvert à ce qui se passe réellement au lieu de ce que l'on PENSE qui se passe.

Comment?

Simplement, en étant gentil, régulièrement, de manière sincère et avec conscience. Si l'on est gentil pour soi-même et pour les autres, notre corps produit une substance étonnante. On l'appelle aussi la substance de l'amour, car, si on est gentil, tu as le même sentiment chaud et agréable que quand on est amoureux (pour les amateurs et les scientifiques futures: cela s'appelle oxytocine). Cette substance, ou 'hormone' se produit donc chaque fois quand on est gentil. Gentil pour soi-même, pour les autres. En pensées, ou visible ou audible pour les autres. Pour qui que ce soit. Ainsi ton amour-propre s'augmentera également, et régulièrement, on se sentira tellement bien que l'on voudra avaler tout. Chaque fois que l'on est vraiment là de manière gentille, pour un ami ou un inconnu, mais aussi pour un animal de compagnie, ton corps produit cette hormone.

Exercices pour la maison

- Porte ton bracelet aussi longtemps que possible, pour te rappeler que tu peux le tourner au moment où tu te rends compte que tu te comportes de manière désagréable. Envers toi-même ou envers d'autres gens. Dès que tu le remarques, la prise de conscience se produira. Et à partir de la prise de conscience, le changement arrivera, de soi-même. De l'intérieur, au lieu de l'extérieur.
- Fais ou bien dis chaque jour quelque chose de gentil. Pas besoin de le faire à haute voix, ou de manière frappante. Parfois il suffit de sourire aux gens que tu rencontres. Mais tout le monde aime bien écouter ou remarquer quelque chose d'aimable (vider spontanément le lave-vaisselle, dire que tu as bien aimé le repas, demander s'il y a encore quelque chose à faire).
- Rappelle-toi de temps entemps de l'histoire des deux loups (du vieil homme et son petit-fils) et nourris la gentillesse en faisant la méditation sur les vœux de bonheur (CD).
- Regarde dans ton entourage (chez toi, ou à l'école) une personne qui t'embête souvent, que tu n'aimes pas, ou que tu aimes bien éviter. Cherche aujourd'hui discrètement, sans que l'autre le remarque, de la douceur, de la générosité, de la gentillesse en cette personne, et écris ce que tu en as découvert.



Et s'il y a quelqu'un qui ne cesse d'être embêtant envers toi ou d'autres gens

Tu pourras lire l'histoire suivante, et faire un choix conscient de réagir à ces méchancetés.

L'histoire du serpent et des tourmenteurs

Un serpent en avait assez de voir tout le monde s'enfuir en hurlant dès qu'il apparaissait. Il alla dans le bois voir un vieux sage pour lui demander ce qu'il devait faire pour ne plus effrayer les gens à ce point. Le vieux sage réfléchit un instant et lui dit : "Tu pourrais essayer de ne plus siffler, de ne plus montrer tes crochets à venin et de faire comme si tu étais inoffensif."

Le serpent décida de suivre les conseils, mais en vain. Les habitants du village comprirent immédiatement que le brave animal n'était plus dangereux et lui jetèrent de lourdes pierres. Le serpent arriva tout juste à se sauver et retourna voir le vieux sage. Que faire maintenant ?

Le vieux sage recommanda au serpent de montrer ses puissantes mâchoires et ses muscles, mais de ne pas cracher son venin ni de mordre. Grâce à ces conseils, les habitants du village restèrent à une distance respectueuse. Ils sentirent que c'était du sérieux, lorsque que le serpent circulait tranquillement dans le village. Il ne se passait rien, mais ils savaient ce qui pouvait se produire.

- Dans quel genre de situation est-ce que tu aimerais te sentir comme le serpent pour montrer que tu ne te laisses pas faire ?

Prends la résolution de t'exercer pour une fois dans un contexte qui ne soit pas trop difficile.

Tu ne peux pas faire cadeau
de la gentillesse
On te la rendra toujours

Semaine 10 Le secret du bonheur

Quel est ton secret?

