



Petit BamBou

Pratiquer la méditation avec des enfants

Petit guide à destination des enseignants ou des parents qui souhaitent pratiquer la méditation avec leurs élèves ou leurs enfants.



Sommaire

Ce manuel a été écrit pour vous, **enseignantes et enseignants, parents**, ou vous qui désirez **pratiquer la méditation avec des enfants**, que ce soit en classe ou à la maison.

Nous aborderons les thèmes suivants au fil des pages :

1. Qu'est-ce que la méditation ?
2. Pour qui c'est ?
3. A quoi ça sert ?
4. Où pratiquer ?
5. Quel est le moment propice ?
6. Quel est le matériel nécessaire ?
7. Comment débiter la première séance ?
8. Comment terminer une séance ?
9. Idées d'activités connexes pour prolonger la pratique

Bienvenue !

Bonjour !

Je suis ravi de vous accueillir ici. Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que **vous vous intéressez aux bienfaits de la pleine conscience** et que vous réfléchissez peut-être à **mettre en place des ateliers de méditation pour vos élèves**, ou bien que vous êtes **un parent curieux de méditer avec votre enfant**. Dans tous les cas, soyez le bienvenu.

Je suis très heureux que la méditation puisse vous intéresser. **Vous avez sûrement des tas de questions autour de la pratique** de la pleine conscience : les enfants peuvent-ils vraiment méditer ? Qu'est-ce que cela peut-il leur apporter ? Comment m'y prendre ? Avec quel support ?

Vous trouverez ici des réponses à la plupart de ces questions, ainsi que des **conseils et des témoignages**. Ce guide ne se veut bien sûr pas exhaustif, s'il vous reste des interrogations après sa lecture, n'hésitez pas à nous faire part de vos questions, nous tâcherons d'y répondre au mieux.

Notre intention est de **vous donner les quelques outils** nécessaires au démarrage. Car la seule façon de savoir comment cela se passe, c'est de tenter l'expérience ! J'espère que nous pourrons vous y aider.

Belle lecture !

Petit BamBou





La méditation : qu'est-ce que c'est ?

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est **une forme de gym du cerveau** : c'est l'**entraînement de l'attention** pour y voir plus clair. L'attention est le muscle du cerveau, qui peut, tout comme notre corps, être entraînée.



La mindfulness, ou pleine conscience, est :

- un **entraînement de l'esprit** qui consiste à **porter son attention sur le présent**, intentionnellement et sans jugement.
- une approche entièrement laïque **accessible à tous** puisque la pleine conscience est une capacité naturelle présente en chacun de nous.
- une compétence qui **peut être cultivée et affinée** : seulement **10 à 20 minutes de pratique** par jour suffisent pour devenir plus conscient.

Avec la pratique de la méditation, vous pourrez **créer des habitudes mentales** pour élargir votre conscience sociale, vers plus d'écoute, d'altruisme, de bienveillance et de bien-être dans l'instant présent.

Qu'est-ce que la méditation n'est pas ?

Quelques préjugés pourraient vous dissuader de méditer et entourent l'idée que l'on se fait de la méditation. Défaçons-nous en tout de suite :)

Méditer n'est pas :

- *Rien faire* : on ne fait pas rien, **on ne se vide pas la tête !** On guide son attention pour vivre pleinement le moment présent.
- *Prier* : rien à voir avec un dieu, **la méditation n'est pas une religion.** C'est à soi-même qu'on s'adresse lorsque l'on médite.
- *Se couper du monde* : on ne s'isole pas, même si on ferme les yeux, on **se retrouve avec soi-même pour mieux retrouver les autres juste après.**
- *Se calmer, ne rien ressentir* : on se concentre sur ses émotions. **On peut être agité ou en colère**, par exemple ; l'idée est de s'en rendre compte. C'est en s'en rendant compte, grâce à la méditation, que l'on peut plus facilement revenir au calme.





**Est-ce que tout le
monde peut méditer ?**

Qui peut méditer ?

Tout le monde ! Vous pensez peut-être que la méditation est réservée aux adultes, mais pas du tout. Aujourd'hui, **les enfants ont une vie trépidante** et foncent à cent à l'heure. Se poser, sans rien faire, méditer quelques minutes leur apporte du bien-être, comme à vous. Des expérimentations en milieu scolaire ont démontré que **les enfants peuvent tout à fait s'initier à la méditation de pleine conscience** et améliorer leur capacité de concentration.

D'après notre expérience, **5-6 ans est le minimum** pour pouvoir s'y mettre, même s'il y a toujours des exceptions.

Attention, **on ne peut pas « faire méditer » quelqu'un sans méditer soi-même**. La meilleure façon d'en expliquer les bienfaits est d'en avoir fait l'expérience. Dans le cadre de l'école tout comme à la maison, l'enseignant ou le parent, même s'il doit superviser la séance, y prend part au même titre que les élèves ; il ne fait pas autre chose pendant ce temps-là – de toute façon très court. **La meilleure façon de convaincre les enfants d'aller dehors, c'est de sortir avec eux !** C'est la même chose pour la méditation... ;)



Zoom sur nos programmes de méditation pour les enfants :

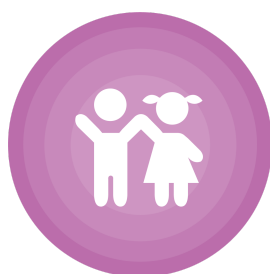
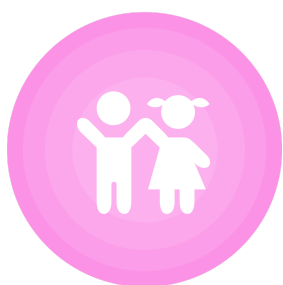
Deux programmes ont été **pensés pour les 5-12 ans** et sont disponibles pour les abonnés :

- Ce sont de **courtes méditations de 6 à 8 minutes**, qui ont pour principe de respecter les fondamentaux de la méditation tout en les rendant accessibles aux plus jeunes (durée, imaginaire...).
- **Le type d'exercice est identique à ceux proposés pour les adultes**, seul le scénario a été **ajouté pour donner un côté ludique** afin de garder l'attention de l'enfant sur la durée de l'exercice et le motiver pour une pratique régulière.
- Nous avons eu à cœur d'**adapter le vocabulaire** et d'utiliser des images simples, sans dénaturer les bases de la pratique de la méditation.

Notre premier programme **5-12** a été préfacé par **Jeanne Siaud-Facchin**, psychologue clinicienne et psychothérapeute et est composé de 31 méditations.

Le deuxième programme **5-12** a été écrit par **Candice Marro**, Présidente de l'Association pour la Méditation dans l'Enseignement, et se compose de 20 méditations guidées.

Nous avons également développé un programme intitulé "**Ados 12-18**", dans la continuité de nos séances pour les enfants.



Si, dès l'âge de 8 ans, on enseignait la méditation, nous pourrions éliminer la violence dans le monde en une seule génération

Dalaï Lama



**Que peut apporter la
méditation?**

Qu'est-ce que la méditation peut apporter aux enfants ?

La méditation, pratiquée régulièrement, apporte toujours des changements. Cependant, ces **changements ne sont pas les mêmes pour tout le monde**, puisque nous sommes tous différents. C'est pour cela qu'il est intéressant d'avoir des échanges sur ce thème : **partager en groupe** le ressenti de chacun sur ce que cela apporte.



Entre autres, la méditation peut apporter :

- une **meilleure compréhension de nos schémas mentaux**
- une **acceptation et gestion de nos émotions**
- **moins de timidité**
- de **meilleures relations avec les autres**
- non pas plus de calme, mais un **meilleur retour au calme**.

Quand je médite, j'ai l'impression d'oublier mes soucis et je suis complètement calme. Des fois, je suis triste et la méditation m'aide à ne plus être triste.

Rose, 10ans.

Il faut garder en tête que les résultats se remarquent **sur le long terme**, il est donc recommandé de méditer régulièrement. La méditation n'est pas une baguette magique !

Quelques études scientifiques

Voici une petite liste (non exhaustive) des recherches qui ont été faites sur les effets de la méditation en milieu scolaire :

Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ?

Améliorer le développement cognitif et socio-émotionnel à travers un programme scolaire simple basé sur la pleine conscience pour des enfants d'école primaire

La pleine conscience en classe : les effets de l'entraînement à la pleine conscience sur le développement cérébral et le comportement de l'enfant et l'adolescent

Les effets de la méditation sur la dépression, l'anxiété sociale, l'agressivité et les niveaux de cortisol salivaire d'enfants en école primaire en Corée du Sud

L'efficacité de l'entraînement à la pleine conscience pour les enfants souffrant de TDAH et l'éducation "consciente" pour leurs parents

L'impact de la pratique de la pleine conscience sur la santé mentale et la santé physique chez un groupe de lycéens en classe de terminale

Étude sur les effets de la pleine conscience chez des élèves scolarisés en classe élémentaire





Après quelques séances, on peut observer des effets certains : attention, gestion des émotions, les enfants se posent mieux et plus longtemps, adoptent une meilleure posture au fur et à mesure des séances (lors de la première, ils étaient gênés, pouffaient en se tortillant sur leur chaise, n'arrivaient pas à fermer les yeux, mais dès la deuxième ils se sont sentis plus à l'aise et vivaient la séance plus à fond).

Témoignage d'une institutrice d'une classe de CP dans le sud-ouest de la France



**Peut-on méditer
n'importe où ?**

Faut-il un endroit dédié à la pratique ?

Trouver le bon endroit et le bon moment pour méditer est tout aussi **essentiel** pour les enfants que pour les adultes. Dans la plupart des cas, les contraintes logistiques sont telles qu'il n'est pas possible d'avoir un lieu dédié à la méditation. Il n'est cependant pas indispensable de changer de lieu ni d'avoir un équipement particulier. Le lieu doit simplement être **calme et confortable** pour tous, à l'abri de l'agitation.



La **position assise sur une chaise** est tout à fait adaptée. Sinon, un **simple coussin** suffit, voire même rien, les enfants ne rechignent en général pas à **s'asseoir par terre**. C'est même l'occasion pour eux de faire quelque chose d'inhabituel :)

Je médite chez moi, plutôt dans un endroit sombre avec de la musique calme, sur un tapis au sol, avec une lumière de couleurs différentes, sans chaussures ou bien à l'école assise par terre.

Sophie, 9 ans et demi



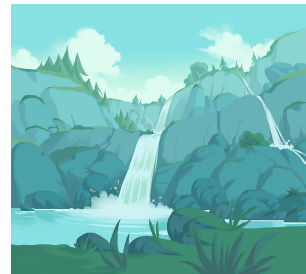
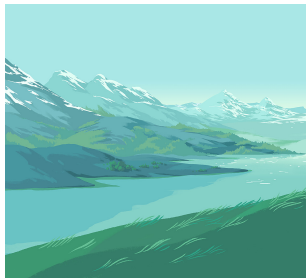
**Peut-on méditer à
toute heure ?**

Quel est le moment propice pour méditer ?

Il n'y a **pas de moment idéal**, mais **plutôt des moments à éviter** : la séance n'est pas faite pour « calmer » les enfants, donc il n'est pas opportun de la faire au retour de la récréation à l'école par exemple, ni dans un moment d'excitation à la maison. Des bons moments sont : **le matin pour débiter la journée, la fin de matinée juste avant la pause méridienne**, avant la récréation de l'après-midi dans le contexte scolaire par exemple.

Je médite souvent avant de dormir ou le matin avant l'école.

Mao, 10 ans



À quelle fréquence méditer ?

Le faire de façon quotidienne est idéal. Si cela n'est pas possible, instaurer une **régularité** est important, quelle que soit la fréquence.

Par ailleurs, les notions invoquées lors des méditations ne se cantonnent pas aux séances en tant que telles. Elles peuvent tout à fait être exploitées dans d'autres cadres, et sous d'autres formes.

Vous trouverez des idées d'**activités connexes** p25.



**Comment mettre la
méditation en pratique ?**

Quel est le matériel nécessaire pour méditer ?

Pour une méditation libre, il n'y a pas de matériel nécessaire : seulement **son souffle, et un endroit confortable où s'asseoir**. Cependant, avec des enfants, nous recommandons d'utiliser des méditations guidées. Pour effectuer une séance, il faudra alors :

- **L'application Petit BamBou** (elle se télécharge gratuitement sur un smartphone à partir de l'App Store ou de Google Play) ou un ordinateur avec une connexion internet pour procéder [depuis le site web](#).
- Un **abonnement** pour accéder aux programmes hors "Découverte" (vous pouvez aussi, pour tester les méditations jeunesse, accéder gratuitement à quelques méditations extraites des programmes, [en cliquant ici](#)).
- Si vous pratiquez en plus grand groupe, des **enceintes** à brancher sur le téléphone ou sur l'ordinateur.



S'il n'y a pas de connexion internet à l'école, ou que votre réseau n'est pas optimal, il est possible de **télécharger** la/les séance(s) à l'avance. Elles seront donc pré-chargées sur le téléphone et pourront être lancées à tout moment, même en mode avion.



Je médite chaque jour avec mes élèves et mes enfants. A travers ces moments simples où nous faisons une pause dans nos journées à 100 à l'heure, j'ai à cœur de leur montrer à quel point chacun a de la valeur et qu'il est important d'être à l'écoute de soi. Nous réutilisons les techniques apprises (l'étoile de mer entre autres) dans les différentes situations de stress que mes élèves peuvent rencontrer en classe (avant une évaluation, une présentation devant la classe, avant de monter sur scène...). Je souhaite qu'ils acquièrent des outils pour être plus solides et avoir davantage confiance en eux dans leur vie d'enfant et peut être dans leur vie d'adulte, qui sait ?

Témoignage de Morgane, institutrice dans le Maine et Loire

Comment débuter ma première séance avec un/des enfant(s) ?

Pour la première séance, il vous faudra **présenter aux enfants ce qu'est la méditation, pourquoi** vous allez en faire ensemble, ce que cela pourra leur apporter (et quelles sont les consignes à respecter !).

Quelques conseils :

- **Faites-leur sentir que cette petite activité pourrait faire partie de leur routine.** Ces séances ne doivent pas être vécues comme une punition ou une contrainte par les enfants, mais plutôt comme une saine habitude qui devient peu à peu familière, naturelle et même nécessaire (comme se brosser les dents).
- Essayez d'**être à l'écoute de vos attentes en tant que parent ou enseignant** : si vous attendez de la méditation qu'elle calme immédiatement les enfants, atténue leur agressivité, ou atténue certains comportements, vous serez probablement déçus. Ce calme et cette tranquillité espérés ne doivent pas être perçus comme des objectifs, mais seront peut-être une conséquence de la pratique, à accueillir comme une bonne surprise.
- **Faites la séance avec lui/eux ! Et à la fin, accordez-vous quelques instants pour recueillir ses/leurs réactions**, commentaires, émotions. Même "je me suis ennuyé" est une bonne réponse; il n'y en a pas de mauvaise :). Encouragez le dialogue en partageant votre propre vécu !
- Enfin rappelez-vous que **les enfants vivent probablement bien plus dans l'instant présent que nous**, se projettent moins dans le futur ou ruminent moins le passé. Ces exercices vont sans doute être plus naturels pour eux que pour nous.

Exemple de discours d'introduction

Face à un groupe, voici une idée de ce que vous pourriez dire lorsque vous proposerez une séance pour la première fois :

*"Nous allons faire l'expérience de la méditation. C'est une **nouvelle activité** que je vous propose de faire tous les jours.*

***Cela ne dure que quelques minutes**, mais pourra **nous apporter beaucoup** : il s'agit de **vivre ensemble le moment présent**, ici dans la classe et maintenant, en ce moment-même.*

*Vous allez **vous asseoir** sur le sol / vous installer sur votre chaise, et **écouter la voix de Mathilde** qui va nous guider (c'est le prénom de la personne qui parle dans le programme "enfants").*

*En écoutant l'histoire, vous serez invités à **faire attention à votre respiration, votre corps, vos émotions**.*

***On ne peut pas « réussir » ou « rater » une méditation.** Il s'agit simplement de **se laisser guider, observer ce qui se passe**, puis voir ce que l'on a ressenti et quel effet cela a sur soi.*

*Nous **en parlerons après tous ensemble**.*

*Lorsque la personne qui parle pose des questions, **ne répondez pas à voix haute mais dans votre tête**. Et si vous n'avez pas la réponse ça n'a pas d'importance.*

*Je vous demande simplement de **rester silencieux** jusqu'à la cloche de fin. Aussi **de ne pas vous juger**, et de ne pas juger les autres.*

Bonne séance!"



Le moment d'échange après la séance

Ce moment est très important, et fait partie de la pratique de la méditation. Il permet de mettre des mots sur des ressentis, de partager avec le groupe si la méditation est collective, de faire une transition avant d'enchaîner avec d'autres activités.

Juste avant, vous pouvez proposer un **rituel individuel** qui permet de se préparer à l'échange collectif (par exemple une case "j'ai médité" à cocher, un petit picto à colorier avec la couleur de son humeur...).

Quelques astuces essentielles pour l'enseignant/le parent/celui qui anime la séance :

- **N'attendez rien.** Les premières fois il sera probablement difficile de libérer la parole. Persévérez ! Et n'oubliez pas que même s'ils ne s'expriment pas, les enfants auront TOUS vécu quelque chose
- **Montrez l'exemple** en répondant vous aussi aux questions posées
- **Décomplexez les enfants** en leur indiquant qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse (même "je ne sais pas" est tout à fait ok !); l'important est déjà de se poser la question.
- Faites-leur **se sentir uniques** en expliquant que vous avez tous entendu la même chose mais que vous avez tous vécu une expérience différente.
- Posez des **questions concrètes**, surtout pour les jeunes enfants : Avez-vous eu l'impression que c'est passé vite ou doucement ? Avez-vous senti quelque chose dans votre corps ? Où ? Ça faisait quoi ? Était-ce agréable, désagréable, ni l'un ni l'autre ? Avez-vous eu chaud, froid, rien ? Où avez-vous senti votre respiration ?

Et avec un peu plus de pratique : comment vous sentez-vous maintenant ? Est-ce différent d'avant la séance ? Vos pensées sont-elles passées ou se sont-elles accrochées ? etc.

Idées d'activités connexes pour prolonger la pratique

En différé, vous pourrez, si vous le souhaitez, réaliser des activités autour de la méditation et de sa thématique. Libre à vous de choisir en fonction de l'âge, du temps disponible, des envies... Voici quelques exemples :

Programme "Enfants 5-12*"

Méditation n°1 du programme : Le temps de s'accueillir

Activité : La météo intérieure

Dans cette méditation, les enfants sont amenés à décrire ce qu'ils ressentent en étant attentifs à tout ce qu'il se passe en eux : joyeux ou triste, contrarié ou heureux, tout est possible, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Posez-leurs alors ensuite la question de leur météo intérieure : aujourd'hui, qu'est-ce que tu dirais qu'il y a en toi : un ciel bleu, une brise légère, des nuages, un arc-en-ciel, du soleil, de la pluie, du vent, de la neige ? Chaque enfant, après la méditation, pourra l'exprimer verbalement ou la dessiner. Si vous pratiquez en groupe, vous pourrez même faire une grande fresque murale avec la météo de l'ensemble du groupe.

Méditation n°3 du programme : L'étoile de mer

Activité : Créer son étoile de mer

Il est important que les enfants sentent qu'ils peuvent toujours avoir à portée de main une ressource, comme une étoile de mer, pour se calmer. Ils la portent toujours à l'intérieur d'eux-mêmes, mais ils peuvent aussi la créer matériellement, à l'extérieur. Chaque enfant peut fabriquer sa propre étoile de mer, exactement comme il l'aime. Ils pourront alors la dessiner, la peindre et la découper pour la garder toujours sur leur bureau ou dans leur chambre.

Méditation n°6 du programme : Merci !**Activité : Créer un journal de gratitude**

Les études scientifiques ont montré que le simple fait de prendre quelques minutes par jour pour écrire les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants transforme notre corps et notre esprit. À la fin de la pratique ou bien de la journée, ce peut être un bon moment pour remplir un journal de gratitude (à l'oral en groupe ou à l'écrit individuellement). Les enfants pourront alors sentir leur cœur se réchauffer lorsqu'ils repenseront à ce qu'ils ont aimé et à quel point c'était appréciable.

Méditation n°11 du programme : L'arbre**Activité : Dessiner un arbre**

Les enfants peuvent dessiner la silhouette de leur corps et exprimer ce qu'ils ont ressenti dans chacune des parties. Ils peuvent le peindre sur une feuille de papier ou en taille réelle, couché sur le sol. Ils peuvent ensuite la remplir en peignant ou avec des coupures de magazines. En réutilisant la symbolique de la méditation, ils peuvent aussi se dessiner comme un arbre solide, serein, que personne ne dérange, pas même le mauvais temps. Ils peuvent y ajouter toutes les qualités et forces qui le rendent si solide et si unique.

Méditation n°15 du programme : La montagne**Activité : Dessiner sa montagne**

Après cette méditation, les enfants peuvent dessiner la montagne qu'ils ont visualisée. Vous pouvez également créer une fresque ou un mandala de tous les dessins de la classe, si vous méditez à l'école. Après cette méditation, vous pourrez également avoir un moment de partage, en demandant quelles étaient les qualités de la montagne imaginée par chacun.

Méditation n°16 du programme : Un martien sur terre**Activité : Redécouvrir le quotidien**

Les enfants pourront partager ce qu'ils n'avaient jamais remarqué dans leur environnement pourtant quotidien. C'est un exercice de redécouverte : Avez-vous remarqué les oiseaux qui chantent dans les arbres ? Avez-vous vu combien d'arbres il y a sur le chemin de la maison ? Ils peuvent aussi dessiner un grand martien et écrire autour de lui tout ce qu'ils ont découvert.

Méditation n°18 du programme : Le tourbillon de sable**Activité : La bouteille de calme**

Remplissez une bouteille avec de l'eau et des paillettes. Secouez-la, les paillettes troublent l'eau. Au bout de quelques instants, elles se déposent et l'eau redevient claire. C'est pareil avec nos pensées : si nous les secouons, c'est très beau (les pensées ne sont pas négatives), mais ça manque de clarté; et il se trouve qu'elles ne disparaissent pas mais qu'en les observant calmement, elles se posent pour qu'on y voie plus clair (l'objectif n'est pas de supprimer les pensées).

Méditation n°23 du programme : La joie**Activité : Le coin de la joie**

Après la méditation, les enfants peuvent dessiner ou modeler ce qui leur apporte de la joie. Cela peut être abstrait, ou être un objet, une personne, un souvenir.... Toutes les œuvres peuvent être rassemblées dans un "coin de la joie" !

Méditation n°30 du programme : Respira-fleur**Activité : Le vase de fleurs**

Si vous en avez l'occasion, vous pouvez choisir une vraie fleur et respirer avec elle, comme dans cette méditation. Et s'il n'y a pas de fleurs naturelles à proximité, les enfants peuvent aussi fabriquer leur propre fleur en papier et en faire un beau bouquet s'ils méditent en groupe.

Programme "Ados 12-18"

Méditation n°3 du programme : La posture d'un king ou d'une queen

Activité : Analyser sa posture

Après cette méditation, les adolescents peuvent partager ce qu'ils ont observé de leur posture : quelles informations elle leur transmet et quelles postures ils trouvent les plus inspirantes. La respiration et la posture sont nos alliées face aux défis quotidiens : rendez-vous important, examen oral... Vous pouvez aussi observer les différences dans les postures de célébrités, d'athlètes, d'acteurs et illustrer comment leurs postures envoient un message positif, de force, vous donne envie d'être dans leur peau... ou pas !

Méditation n°6 du programme : Life is motion

Activité : Mouvements corporels

Les adolescents peuvent partager avec quels mouvements suggérés dans la méditation ils étaient le plus à l'aise et avec lesquels ils ont eu le plus de mal. Ils peuvent ensuite choisir un mouvement à installer dans leur routine quotidienne, afin de les aider à se détendre et s'ancrer dans le moment présent.

Méditation n°9 du programme : Un carquois plein de ressources

Activité : Quelles flèches dans mon carquois ?

Après la méditation et tout au long de la semaine, vous pouvez réfléchir ensemble aux situations qui sont stressantes. Vous pouvez à chaque fois déduire quelles ressources internes les adolescents pourront utiliser pour les affronter. Puis-je puiser dans le fait que je sois drôle, gentil, instruit, généreux, rusé, patient, fidèle ? Suis-je bon en activités manuelles, techniques, scientifiques, littéraires, poétiques, artistiques, sportives, créatives, logiques, imaginatives ?...

Méditation n°10 du programme : Mais au fond, réussir, c'est quoi**Activité : Cercle d'amitié**

Pour approfondir cette méditation, les adolescents peuvent partager les qualités qu'ils admirent chez leurs amis, camarades ou membres de leur famille. En groupe, ils peuvent se placer en cercle et dire à la personne qui se trouve devant eux, deux qualités qu'il apprécie chez elle. S'ils sont timides, on peut écrire le nom de chaque élève sur des feuilles différentes, et les faire circuler : chacun y inscrira une ou deux qualités qu'il apprécie chez untel ou unetelle. En récupérant ensuite sa propre feuille, chacun se retrouvera avec la liste de ses qualités perçues par les autres. Un sacré trésor !

Méditation n°22 du programme : Le zapping des pensées**Activité : Boules de papier**

Les adolescents peuvent utiliser des petites boules de papier pour compter leurs pensées. En méditant, ils pourront déposer les boules dans un récipient, pour voir combien d'entre elles passent dans leur tête en un instant et comment ils arrivent de plus en plus à les laisser passer. Après la pratique, ils peuvent partager en petits groupes comment a été l'expérience pour eux.

Méditation n°24 du programme : Time out !**Activité : Affiche "temps mort"**

Après la méditation, les adolescents peuvent réfléchir sur l'importance des pauses, et sur la façon dont un temps d'arrêt peut nous aider. Ainsi, chacun peut faire une affiche ou une affiche collective peut être créée pour se rappeler l'importance de s'arrêter, de respirer et de réfléchir à la meilleure réponse en situation de stress, de colère, de tristesse... ou de joie ! On peut aussi faire une pause pour savourer le positif :)



Et voilà !

J'espère de tout cœur que ce petit guide vous aura rassuré et motivé pour vous lancer dans la pratique de la méditation avec des enfants. S'il reste des interrogations, n'hésitez pas à nous écrire : info@petitbambou.com.

Si vous êtes enseignant et que vous souhaitez vous lancer avec vos élèves, parlez-nous de votre projet par e-mail à l'adresse marie.ecole@petitbambou.com, nous serons ravis de vous accompagner dans cette démarche.

Je vous souhaite de beaux moments de partage et de méditation,

Sereinement vôtre,

Petit BamBou