

FICHE CPS

Educateur Mindful[©]

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE GÈRE MON STRESS...
ET MES ÉMOTIONS !**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre l'importance de gérer mon stress et mes émotions **avant d'interagir avec les enfants**
2. **connaître et utiliser plusieurs stratégies efficaces** pour gérer mon stress et mes émotions

Afeps

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« Gérer mon stress et mes émotions », c'est savoir que, comme dans un avion en cas dépressurisation, si je veux pouvoir m'occuper au mieux des enfants, il est nécessaire de me préoccuper d'abord de moi, de mon état, de mes propres façons d'être et de faire. Quand je suis trop énervé(e), en colère, stressé(e), fatigué(e), déprimé(e), je ne suis plus capable d'interagir positivement avec les enfants. Pour pouvoir faire face aux différentes situations amenées par les enfants, il est donc nécessaire que je puisse en premier lieu me réguler, gérer mon stress et mes émotions difficiles telles que l'énervement, la colère, l'inquiétude, la lassitude, la tristesse.

Le stress est une ensemble de réactions corporelles et psychologiques (impression de nervosité, sensation de tension, émotion d'anxiété, pensées agitées, comportements nerveux) que nous ressentons face à une situation perçue comme difficile.

« Gérer mon stress », c'est être capable de diminuer ces réactions de façon efficace (sans me nuire, ni nuire à autrui) afin d'être suffisamment bien au quotidien et de pouvoir disposer de toutes mes ressources pour agir.

« Gérer mes émotions » c'est être capable de modifier l'intensité ou la manifestation de mes émotions afin de ne pas être envahi et dominé par mes émotions.

Cela nécessite, en premier lieu, de pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions puis d'écouter les messages véhiculés. En effet, les émotions sont des « messagers » qui nous informent sur notre état intérieur. Ainsi même les émotions « difficiles » ne sont pas « négatives » car elles sont utiles !

Elles nous informent que nos besoins ne sont pas satisfaits. Elles nous invitent à faire quelque chose pour rétablir notre équilibre et notre bien-être.

« Gérer mon stress et mes émotions » peut se faire à 2 moments différents :

1. Au fils des jours, je prends soin de moi : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions et je prends en compte leurs messages. Je régule mes émotions avant ou après les moments difficiles. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien (voir ci-dessous).

2. À « chaud », je ne me laisse pas envahir et mener par mes émotions : en situation de crise, je suis capable de les réguler afin de pouvoir mobiliser toutes mes compétences et agir selon ma volonté (voir fiche 3).

Tout le monde est capable de réguler ses émotions, même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs et de gérer leurs émotions. Ces différences individuelles s'expliquent par différents facteurs : les gènes, la qualité des liens avec nos propres parents, la capacité de nos parents à gérer leurs émotions, les expériences difficiles, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Malgré ces différences individuelles, nous sommes tous capables **d'améliorer (de beaucoup) notre compétence de régulation émotionnelle** en apprenant et en mobilisant des stratégies efficaces.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

« Gérer mon stress et mes émotions » est une compétence essentielle qui permet d'être bien avec soi, avec les autres, avec les enfants en situation personnelle comme en situation professionnelle. C'est une compétence de base, préalable à toutes les autres compétences. Il est difficile de prendre soin des autres si on n'est pas bien avec soi-même.

Savoir réguler mon stress et mes émotions difficiles a donc un impact sur toute ma vie : mon moral, ma santé psychique et physique, ma vie familiale, mes relations et ma réussite professionnelle. C'est une compétence essentielle pour construire des relations harmonieuses avec ses proches comme au travail.

En effet, les émotions par leur intensité et leur durée peuvent avoir des effets délétères sur moi-même, sur mon bien-être, ma santé et mes performances. Si je suis en permanence tendu, irrité, stressé, mon état de bien-être s'amointrit. Mon niveau de fatigue augmente de plus en plus. Mon corps réagit (mal de ventre, mal de dos, maux de tête, accident...). Ma capacité à agir de façon ajustée diminue ; ce qui risque d'augmenter encore mon niveau de stress et mes émotions difficiles.

C'est le cercle vicieux que de nombreux professionnels peuvent rencontrer. Si je n'arrive pas à trouver des moyens efficaces pour me réguler et me ressourcer, je risque l'épuisement professionnel (ou burn out).

Mon état et mes réactions émotionnelles ont des conséquences sur ma façon d'interagir avec les enfants. Il est tout à fait normal de se sentir stressé, de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles au quotidien, face aux enfants. Mais il est primordial d'en prendre soin car mon état a un impact direct sur ma relation aux enfants et à termes, sur les enfants eux-mêmes. Les enfants sont particulièrement sensibles (même s'ils ne le montrent pas !). Ils ressentent ces tensions ; ils sont impactés par ces émotions, cet état de malaise. Comme ils sont rarement capables de mettre des mots dessus ; ils risquent de mettre en acte ce qu'ils ressentent : agitation, cris, comportements agressifs, refus, oppositions...

Eduquer de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à prendre soin de moi en tant qu'éducateur et en tant que personne. Pour pouvoir exercer mon métier efficacement, il est nécessaire que je puisse réguler mes émotions et développer mes habiletés à m'apaiser et me ressourcer.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il n'existe pas une mais plusieurs stratégies et techniques pour gérer son stress, augmenter ses émotions positives et réguler ses émotions difficiles au fil des jours. Il est important de pouvoir en maîtriser plusieurs afin de pouvoir choisir la stratégie la plus adaptée à la situation et à son ressenti.

UNE STRATÉGIE EST CONSIDÉRÉE EFFICACE QUAND ELLE REMPLIT 3 CRITÈRES :

- **Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative**
- **Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être > elle ne me nuit pas**
- **Elle ne nuit pas à autrui.**

► LES STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES PRÉALABLES (E): ACCUEILLIR ET ÉCOUTER SES ÉMOTIONS

Savoir réguler ses émotions nécessite, tout d'abord, de reconnaître l'importance et l'utilité des émotions. Les émotions sont « **comme des messagers** » indispensables à notre adaptation et notre survie. Elles nous transmettent un message (sur comment nous percevons une situation, sur notre état, sur la satisfaction-ou non- de nos besoins). Elles nous aident à agir en orientant nos comportements. « L'erreur de Descartes » - la supériorité de la pensée et la séparation pensée / corps-émotion- est confirmée aujourd'hui par les scientifiques mais encore peu connue et pas intégrée dans la pratique.

Un grand nombre de difficultés proviennent de notre tendance à refuser les émotions difficiles, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter l'émotion (difficile), c'est ne pas pouvoir identifier et utiliser l'information véhiculée. De plus, les émotions difficiles qui sont ainsi « refoulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment par le corps et les problèmes somatiques).

Pour pouvoir agir de façon ajustée, pour gérer notre stress et nos émotions, il est donc nécessaire au préalable de les accueillir et d'être à l'écoute de leurs messages.

■ Technique E1

OUVERTURE À L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE

J'accueille (sans jugement) et je perçois l'émotion (sensations corporelles, ressenti subjectif) quand elle se manifeste.

Ex. Je reviens de la cuisine et je vois que les enfants ont renversé de l'eau partout et que ma collègue ne fait rien.

Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de l'énerverment, de l'inquiétude. Je sens mon cœur qui accélère, ma respiration qui se fait plus rapide. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour régler la situation de façon plus ajustée.

■ Technique E2

ECOUTER LE(S) MESSAGE(S) VÉHICULÉ(S) PAR L'ÉMOTION

Je me rappelle que l'émotion difficile est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec mon état intérieur, avec mes besoins. J'arrive à reconnaître et identifier mes besoins non satisfaits dans la situation et à trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

Ex. C'est la fin d'après-midi, je suis fatiguée après cette grosse journée de travail. Les enfants sont encore en train de se chamailler et me sollicitent pour résoudre leur conflit.

Je ressens de l'agacement, de la fatigue, du ressentiment. J'ai besoin de calme. Je parle aux enfants pour leur expliquer que je suis fatiguée après cette grosse journée d'activités et que j'ai besoin de quelques instants au calme pour décompresser. Je leur propose de prendre tous ensemble un moment de calme. Je mets une musique apaisante et nous faisons ensemble quelques exercices de relaxation (voir page suivante).

► **LES STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)**

Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

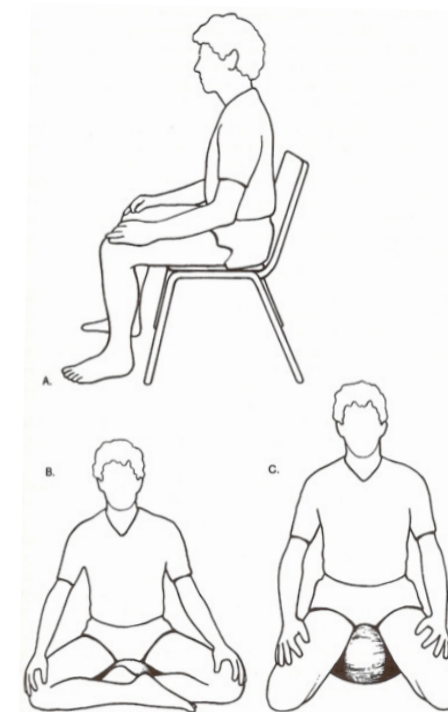
■ Technique Pc1

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « FORMELLES »

Je réalise des exercices psychocorporels structurés tels que :

• **Méditation assistée (Mindfulness)**¹

Je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.



1 : Etre en Mindfulness ou Pleine Conscience c'est porter volontairement mon attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil (quel que soit la nature de l'expérience, agréable ou désagréable...) Illustration d'après Kabat-Zinn (2009)

• **Espace de respiration (Mindfulness)**

Je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 3 respirations à 2 minutes entières) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.

• **Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness)**

En position allongé, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.

• **Méditation en mouvement (Mindfulness)**

Au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.

• **Voyage mental ou visualisation**

Je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder ; je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.

■ Technique Pc2

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « INFORMELLES »

Au cours de la journée, je prends le temps de faire des activités psychocorporelles relaxantes qui mobilisent mes 5 sens et favorisent ma Mindfulness :

• **Moments agréables et relaxants**

Ex. : prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...

• **Moments Mindfulness (MM)**

Durant mes activités quotidiennes, je porte toute mon attention à ce que je suis en train de vivre et de ressentir : lors du réveil, du coucher et durant les moments de transition, pendant que je mange et que je me lave, pendant que j'écoute de la musique ou que je me promène...

■ Techniques Pc3

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je fais au moins 30 mn d'activité physique par jour (marche rapide, course, sport...)

Ex. Je me sens stressé(e) car cet après-midi, j'ai un entretien avec mon responsable concernant une situation difficile.

• *Technique psychocorporelle formelle :*

je prends une espace de respiration : je fais 10 respirations en Mindfulness.

• *Technique psychocorporelle informelle :*

j'écoute une musique « zen » avant le rendez-vous.

▶ **LES STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)**

■ Technique R1

PARTAGE SOCIAL POSITIF

Je partage avec mes proches des événements positifs ; je me réjouis des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à mes proches et je les associe aux miens. Cela permet d'augmenter mes émotions positives et d'accroître mon bien-être au quotidien.

■ Technique R2

PARTAGE SOCIAL DES ÉMOTIONS

Face à une situation et des émotions difficiles, j'échange avec une personne de confiance qui n'est pas en cause et qui prends le rôle de « confident ». J'exprime mes émotions librement auprès de cette personne bienveillante. Cela permet de diminuer mes émotions négatives et de réduire mon mal-être.

■ Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS

Lors d'une situation et des émotions difficiles, je formule de façon claire et calme mes émotions auprès de la personne concernée. L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas.

• Expression clarificatrice : je vais discuter avec cette collègue afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.

Ex. Je suis affectée par ce que tu m'as dit.

• Partage social : je vais échanger avec une copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit professionnel.

Ex. Hier, une collègue m'a blessée et je n'arrête pas d'y penser.

▶ **LES STRATÉGIES COGNITIVES (liées à la pensée) (C)**

■ Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION (stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) Je porte mon attention sur quelque chose d'autre (de plaisant) afin de

diminuer l'intensité de l'émotion. La ré-orientation peut être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre) (*Voir application dans la fiche 3 « J'agis quand je ne suis pas dans le rouge. »*)

Ex. Un enfant a renversé volontairement le pot de peinture par terre ; je ressens un fort agacement.

- **Ré-orientation interne :**

Je pense que je termine mon travail dans 15 minutes et je vais passer une belle soirée chez des amis et ça me met en joie.

- **Ré-orientation externe :** Je réponds à un autre enfant avant de régler la situation.

■ Technique C2

RÉÉVALUATION DE L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR

En me rappelant que la situation ne contient pas intrinsèquement mon émotion, je modifie ma perception de l'évènement pour essayer de trouver quelque chose de positif à la situation que je vis.

Il existe 3 grandes façons de réévaluer la situation : 1/ relativiser, 2/ rechercher les points positifs, 3/ rechercher les bénéfices à long terme.

Ex. Les enfants ont fait de la peinture mais ils en ont mis plus sur la table que sur la feuille. Je sens l'énerverment monter.

- **Je relativise :** après tout c'est de la peinture à l'eau et ça part avec un coup d'éponge.

- **Je recherche les points positifs :** ça me donnera l'occasion d'apprendre aux enfants à nettoyer la table , je propose ensuite une activité nettoyage !

- **Je recherche les bénéfices à long terme :** les enfants ont eu beaucoup de plaisir de faire cette activité ; ils se sont épanouis et ils vont pouvoir montrer leurs réalisations à leurs parents. Leur sentiment de compétence augmente tout comme leur estime d'eux-mêmes.

- **Je recherche les bénéfices à long terme :** les enfants ont le plaisir de faire une activité qu'ils aiment et dans laquelle ils s'épanouissent et en plus ils apprennent peu à peu l'autonomie (préparer la table pour un minimum de dérangement et nettoyer après l'activité).

► LES STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

■ Technique P1

GESTION PRÉVENTIVE DES ÉMOTIONS

J'analyse le problème ; j'anticipe mes réactions et mes émotions qui peuvent être déclenchées dans une situation. Je prends en compte cette compréhension et cette anticipation pour faire des choix éclairés. Je prends alors des mesures adaptées pour faire face à cette situation problématique.

Ex. : je m'énerve à chaque fois que les enfants se chamaillent entre eux.

Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère, je décide de ne plus faire attention à leurs petites provocations, je me concentre sur l'activité et sur les enfants qui participent.

■ Technique P2

MODIFICATION DE LA SITUATION PROBLÉMATIQUE

Je fais des choses concrètes et efficaces pour résoudre la situation problématique. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

Ex. (méthode indirecte) :

je suis très anxieuse à l'idée de me retrouver seul à gérer plusieurs enfants turbulents. Je demande à une collègue plus expérimentée, d'animer les activités de groupe avec moi et je regarde comment elle arrive à canaliser les enfants. Petit à petit, mon anxiété diminue et ma confiance grandit ; je me sens capable de fonctionner seule.

Ex. (méthode directe) :

chaque atelier que nous proposons en grand groupe se passe avec beaucoup d'agitation ; nous divisons le groupe en deux sous-groupes et séparons les enfants perturbateurs.



À RETENIR

« **Gérer mon stress et mes émotions** », c'est savoir, en premier lieu, qu'il est primordial de m'occuper de moi si je veux prendre soin des autres. En gérant mon stress et mes émotions, je suis capable de diminuer mes tensions et mes réactions ; je peux mobiliser mes ressources pour faire face aux challenges du quotidien. C'est une compétence essentielle qui me permet d'être bien avec moi, et d'interagir positivement avec les enfants. C'est une compétence nécessaire et préalable au développement des autres compétences ; **un ingrédient de base pour une éducation positive !**

JE PEUX RÉGULER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU FIL DES JOURS AVEC DES STRATÉGIES ET TECHNIQUES EFFICACES :

STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES (E)

- **Technique E1** - Ouverture à l'expérience émotionnelle
- **Technique E2** - Prise en compte du message véhiculé par l'émotion

STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

- **Techniques Pc1** - Psycho-corporelles formelles (mindfulness...)
- **Techniques Pc2** - Psychocorporelles informelles (activités relaxantes,...)
- **Technique Pc3** - Activités physiques (marche, course, natation...)

STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)

- **Technique R1** - Partage social positif
- **Technique R2** - Partage social des émotions
- **Technique R3** - Expression clarificatrice des émotions

STRATÉGIES COGNITIVES (C)

- **Technique C1** Ré-orientation de l'attention
- **Technique C2** Réévaluation de la situation

STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

- **Technique P1** - Gestion préventive des émotions
- **Technique P2** - Modification de la situation problématique

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe mes stresseurs et ma façon de réagir

Compléter le tableau ci-dessous. Aujourd'hui, quels sont mes principaux stresseurs personnels et professionnels (=situations, comportements, évènements qui me provoquent du stress) ?

Face à ces stresseurs :

- quels sont **mes réactions habituelles de stress** ?
- quelles sont **mes stratégies habituelles** pour y faire face ?

Evaluer de 0 à 2 mes stratégies habituelles, en me rappelant qu'une stratégie est efficace quand :

- elle diminue mon stress de façon significative
- elle ne me nuit pas
- elle ne nuit pas à autrui

0 pas efficace **1** moyennement efficace **2** efficace

Mes stresseurs : Situations, comportements, épreuves, évènements, conditions de vie...	Mes réactions de stress : Sensations corporelles, émotions, pensées, comportements...	Mes stratégies habituelles pour faire face	Efficacité 0 à 2

► EXERCICE 2

J'observe mes moments de stress et augmente mes moments anti-stress

Exercice 2.1

Je découpe une « journée type » du quotidien en différents moments (colonne 1 et 2) et je note à côté s'il s'agit d'un moment qui me procure du stress (-1), un moment anti-stress qui m'apaise (+1), ou un moment neutre (ni stress/ni anti-stress) (0).

Je complète le tableau ci-dessous (les parties roses).

Puis je calcule les totaux : la somme total des moments de stress (-) et la somme total des moments anti-stress (+). Je soustrais ensuite les deux totaux. Qu'est-ce que je constate ? Ma journée est-elle plutôt composée de moments de stress ou de moments anti-stress ?

Principaux moments	Heures	Moment de stress (-1)	Moment anti-stress (+1)	Moment neutre (0)	Techniques efficaces ajoutées
TOTAL					

Exercice 2.2

En utilisant les stratégies et techniques efficace présentées dans la partie 1, **j'ajoute des moments anti-stress dans ma « journée type »** afin d'arriver à un total positif.

Enfin, je mets en œuvre ma nouvelle journée type ; au besoin, j'ajuste et complète mes moments et techniques anti-stress.

▶ EXERCICE 3 / TECHNIQUE E1 ET E2

J'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi

Au cours de la journée, je prends **des instants pour moi, avec moi**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur en me demandant :

Comment je me sens ici et maintenant ?

Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ?
Quelles sont mes sensations corporelles ?
Quelles sont mes émotions ? Mes besoins ?

> **Je me donne ces moments à moi régulièrement au cours de la journée...**
et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

> Pour m'aider à penser à prendre ces temps d'écoute pour moi :

- Je peux programmer une sonnerie sur mon téléphone portable plusieurs fois dans la journée.

- Je peux réaliser ces temps d'écoute lors des moments de transition (c'est-à-dire, quand je change d'activité, de lieu...)

Ex. avant de prendre mon café/thé, quand je monte dans ma voiture, quand j'ouvre mon ordinateur, quand j'arrive devant l'école de mes enfants, quand je rentre à la maison, quand je prends ma douche, quand je me couche...

▶ EXERCICE 4 / TECHNIQUE PC1

Je prends des moments de respiration consciente (Mindfulness)

Au cours de la journée, je prends des instants **pour respirer en pleine conscience**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur et je porte mon attention sur ma respiration.
Sans chercher à modifier ma respiration, je prends conscience de ma respiration, de l'inspiration, de l'expiration. J'observe mes sensations, le flux et le reflux, les mouvements provoqués par ma respiration ...

Je suis présent à moi-même,
je réalise au moins 3 respirations conscientes.

> **Plusieurs fois par jour, je me donne ces moments de respiration consciente.**
... et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

▶ EXERCICE 5 / TECHNIQUE PC 1

Je fais un exercice de méditation assise (Mindfulness)

Un exercice de Méditation Pleine Conscience (Mindfulness) peut durer de 5 à 45 mn.
Il est réalisé de préférence assis par terre sur un coussin mais il peut aussi être réalisé sur une chaise ou bien allongé... de préférence dans un endroit calme.

EXERCICE DE MINDFULNESS EN 4 TEMPS :

Temps 1 - JE PORTE MON ATTENTION SUR MA POSTURE

Je prends conscience de ma posture : de mon dos, de mes jambes et mes pieds qui touchent le sol, de mon visage, de mes épaules...
J'essaie d'adopter une position stable, droite et digne, les yeux fermés.

Temps 2 - JE TOURNE MON REGARD VERS L'INTÉRIEUR

J'accueille ce qui vient : mes sensations, mes émotions, mes pensées.
J'observe ce qui se passe et laisse passer...

Temps 3 - JE TOURNE MON ATTENTION VERS MA RESPIRATION

Je ressens et j'accueille mon inspiration et mon expiration.
Je sens l'air qui entre et qui sort...
Quand je « pars dans mes pensées » (c'est un phénomène naturel), je reviens avec douceur et compassion à ma respiration...

Temps 4 - J'ÉLARGIS MON ATTENTION À TOUT MON CORPS ; JE RESPIRE AVEC TOUT MON CORPS

Je ressens respirer la totalité de mon corps, ma tête, mon visage...
J'accueille ce qui vient...
Je me laisse porter par cette respiration globale...

PLANIFICATION D'EXERCICES DE MÉDITATION MINDFULNESS :

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la journée
(à intégrer au tableau de l'exercice 2) :

-
-
-
-
-
-
-

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la semaine :

-
-
-
-
-
-
-
-

▶ EXERCICE 6 / JEUX D'ENFANTS MINDFUL-CPS

Je partage des moments de bien-être/mindful avec les enfants

Trois formes d'activités peuvent favoriser la détente, le bien-être et la Mindfulness chez moi et les enfants :

1. Activités « je suis mindful » :

pendant que les enfants sont en train de faire une activité (dessiner, jouer, manger,...), je m'assois à côté d'eux et je me rends totalement disponible à la situation. Je porte toute mon attention à l'instant présent :

- je suis présent à ce que je ressens ;
- j'observe avec attention les enfants, un enfant.

Je peux rester en silence, et/ou je peux mettre quelques mots sur ce que je vis ou ce que l' (les) enfant (s) vit (vivent) :

Ex. Tu es en train de bien t'amuser ... tu apprécies bien ce biscuit ... tu t'appliques vraiment pour faire ce dessin...

Ex. Je suis bien là avec toi ... Ça me fait plaisir de te voir dessiner comme ça... J'aime bien vous regarder rire ensemble...

2. Activités « les enfants sont mindful » :

je propose des activités de mindfulness aux enfants.

Exemples

Auto-massages de balle : avec une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre), l'enfant réalise un auto-massage. Il fait rouler sa balle sur toutes les parties de son corps. Je l'invite à porter son attention sur les sensations corporelles : son pied gauche, son pied droit, sa jambe, son ventre, son dos, son bras, son épaule, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé deux par deux. un enfant fait rouler la balle sur les différentes parties du corps d'un ; celui-ci peut fermer les yeux (s'il est à l'aise) et porter toute son attention sur ses sensations provoquées par la balle.

Bulles d'eau : je donne à chaque enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.

Bulle de savons : je donne à chaque enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Je l'invite à faire des bulles de savon.

Bougie : je place une petite bougie allumée dans ma main. Les enfants sont en cercle ; je passe devant chacun d'eux et les invite à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre. Dans un second temps, je peux souffler avec l'enfant, tout en cherchant à maintenir la flamme allumée.

Jeu d'odeurs : avec les yeux fermés, je propose aux enfants de sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...). Je demande aux enfants de prendre le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en eux. Puis, je propose à un des enfants de décrire ses ressentis et en dernier, de nommer l'odeur identifiée.

Jeu de toucher : je remplis un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. Un enfant choisit un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner aux autres sans le nommer. Si le groupe ne trouve pas, l'enfant essaie de nommer l'objet lui-même.

Jeu de sons : je fais deviner des sons (produits ou enregistrés) aux enfants qui ont les yeux fermés. Dans un second temps, un enfant peut me remplacer pour venir produire un son avec le matériel que je lui propose.

Météo intérieure : à différents moments de transition (accueil, repas, pause...), j'invite les enfants à tourner leur regard vers l'intérieur et à se demander :

Comment je me sens maintenant ? Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? Dans mon corps ?

Je propose aux enfants de regarder à l'intérieur d'eux comme s'ils regardaient la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ?
- Est-ce qu'il y a des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante : je propose aux enfants de faire un dessin de leur météo intérieure.

Petit bateau sur les vagues : je propose aux enfants de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre leurs mains sur leur ventre.

J'invite les enfants à porter leur attention sur leur respiration (la mer) et sur leurs mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite les enfants à respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Ils portent toute leur attention sur le bateau qui monte et qui descend.

Puis, je fais varier la vitesse de la respiration.

- Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce
- Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère
- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

3. Activités « nous sommes mindful »

Je fais avec les enfants des activités relaxantes ; et je porte toute mon attention sur l'instant présent avec une attitude d'accueil.

Coloriage : je propose aux enfants de faire un coloriage ensemble. Je choisis de grands coloriages avec des images relaxantes : nature, formes, mandalas...

La musique en formes : je propose aux enfants de transformer ensemble la musique en formes. Je pose devant nous une grande feuille de dessin et mets différents types de musique. J'invite les enfants (comme moi) à écouter la musique et à laisser bouger tout seul leur feutre au rythme de la musique.

Morceaux de musiques relaxantes : je propose aux enfants d'écouter un morceau de musique relaxante. Je les invite, comme moi, à prendre une position confortable, à fermer les yeux et à porter toute leur attention sur les sons.

Variante : je peux proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et j'invite les enfants à les identifier.

Arrêt sur image : j'invite les enfants à bouger dans toute la pièce, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis je stoppe la musique ; les enfants s'immobilisent et restent dans la position. J'invite les enfants à porter leur attention sur leurs sensations corporelles, leur respiration... (Ils peuvent fermer les yeux).

Puis la musique reprend et les enfants bougent de nouveau etc. Je peux ensuite inverser les rôles : un enfant s'occupe de la musique...

Cueillette dans la nature : je propose aux enfants d'aller cueillir dans la nature une diversité de végétaux et de minéraux en essayant d'avoir le plus de couleurs possibles (toutes les couleurs de l'arc en ciel et tous les noirs/blancs/gris/marron).



JE RETIENS

En développant cette compétence de « **gestion du stress et des émotions** », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur ma relation aux enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire. **Je note ci-dessous :**

• **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

• **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

• **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire. Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?

.....

.....

