

1

Mélanger la terre et le ciel

scan!



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



mes pieds
 mes jambes

mes bras
 mes yeux

mon cœur
 ma respiration

Voici une méditation en mouvement ...

1 Je me retire dans un espace où je me sens **tranquille** (ma chambre, un coin de l'école, un parc, un jardin).

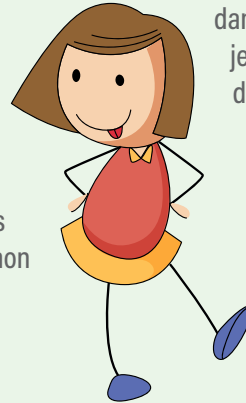
2 Je me tiens droit, je regarde au loin, je reste souple dans les chevilles, les jambes, les genoux, j'écarte les pieds de la largeur du bassin.

3 Je porte mes mains, l'une au-dessus de l'autre, à hauteur du **Cœur**, comme si je tenais une balle.

4 En inspirant, j'étire le bras de la main du dessus vers le ciel, et simultanément, le bras de la main du dessous vers le sol – je **« ramasse » un morceau de terre et un morceau de ciel.**

5 Je marque un temps d'arrêt, j'observe les sensations dans mon corps et les pensées dans mon esprit.

6 Et en expirant, je ramène les mains dans la position de départ (3). La terre et le ciel se retrouvent dans la coupe de mes mains, je prends le temps de les y sentir.



continue en écoutant l'audio

scan!



Cet exercice est très populaire auprès des enfants : il mise sur la **synchronisation** des **gestes** avec la **respiration**, l'équilibre, la capacité à garder une perception d'ensemble de son corps (pieds, jambes et bassins souples, les bras, les mains à hauteur du cœur).

Le petit étirement ne doit pas être douloureux.

Quelle est la place
|PONT PHILO| de l'être humain
entre terre et ciel ?

Plusieurs exercices de méditation par le mouvement sont intéressants pour les enfants qui apprécient la méditation par l'action.

Avec le temps et l'expérience, vous pouvez :

- Prolonger le nombre de répétitions.
- Expérimenter d'autres mouvements plus longs.
- Essayer des équilibres.
- Explorer par exemple les salutations au soleil du yoga ou des mouvements lents du Qi-Gong.

CARTE
#10
|PONT LUDO|

2

La respiration comme une ancre

scan!



Disponibilité à moi et au monde



5 à 10 minutes



ma respiration,
 mes mains

une chaise, un fauteuil,
un canapé ou un lit

Voici une méditation par la respiration ...

1 Pour les premières fois, il est bon de trouver un endroit où je me trouve au calme. Pour les méditations suivantes, je réalise que je peux le faire n'importe où, n'importe quand.

2 Juste pour voir, je retiens longtemps ma respiration. Combien de temps est-ce que je peux tenir ?



Selon que je suis entraîné (par exemple, je fais déjà un sport régulièrement) ou pas, plus ou moins longtemps : quelques secondes, une minute peut-être ?

3 Ce qui est important, c'est que j'observe que la respiration est tout le temps-là, nécessaire à ma vie, chaque instant !



Ce qui est chouette, avec la respiration, c'est que je l'ai tout le temps avec moi ! Je peux donc faire l'exercice à chaque endroit où je suis.

continue en écoutant l'audio

scan!



Amuse-toi à trouver
[PONT PHILO] des métaphores
sur la respiration :
« la respiration est comme...
parce que... »

CARTE
#6
[PONT LUDO]

Comment marche la respiration ?

En tant qu'accompagnant, je prends conscience avec l'enfant/ le groupe d'enfants que nous respirons **tout le temps**, sans y penser, sans même nous en apercevoir, souvent !

Je prends le temps de leur expliquer ce qui se passe.

C'est possible grâce au diaphragme, le muscle de la respiration.

Quand le muscle descend, **j'inspire**, et l'air rentre dans mes poumons ; quand le muscle remonte, **j'expire**, l'air ressort par mon nez ou par ma bouche.

Les poumons filtrent, gardent l'oxygène de l'air, et le passent aux globules rouges de mon sang.

Chacun de ces globules va porter des petites bulles d'oxygène jusqu'à chacune des cellules de mon corps, du bout de mes orteils jusqu'à mon cerveau.

Toutes ces cellules - de peau - de muscle, d'os ... vont l'utiliser pour penser, bouger, jouer, parler ... vivre la Vie en moi !



3

Tout lentement, tout lentement

scan!



Disponibilité à moi
et au monde



5 à 10 minutes



mes pieds, mes pas

un espace assez grand,
à l'intérieur
ou à l'extérieur

Voici une méditation en mouvement ...

Là où je suis, je prends conscience de l'endroit.

Je trace deux **lignes imaginaires**, une de départ, une d'arrivée, séparées de plusieurs mètres. Entre les deux, je visualise **un parcours**, en ligne droite. Je le mémorise.

Je me place au point de départ et **je marche** vers le point d'arrivée.

Le plus lentement possible ...

Je prends soin de **ressentir mon mouvement** : je lève un genou, j'avance la jambe, le pied, le pose en le déroulant lentement ; de

l'avant au talon. J'observe ce qui se passe dans mon corps, le basculement du bassin, le mouvement des bras. Que se passe-t-il dans mon dos, dans ma nuque, dans ma tête ? Que voient mes yeux ? Comment est ma respiration : rapide, saccadée, posée ?

continue en écoutant l'audio

scan!



Avec cette activité, nous expérimentons la méditation comme exercice de **l'esprit**, comme d'autres pratiquent le violon, le football, la recherche scientifique, etc...

Nous sommes dans une posture
d'observation de soi :

- des sensations
- des émotions
- des pensées

... des tribulations de
l'esprit : on observe comment notre
esprit va et vient entre



les perceptions du corps et les
mouvements de nos pensées.

Cet accueil du moment présent
et de l'expérience vécue crée
peut-être en chacun un effet
apaisant : on vit une expérience
de **détachement** du soi, que nous
pouvons peut-être regarder comme si
c'était un autre.

**Ralentir permet-il
de mieux penser ?**
|PONT PHILO|

4

La respiration en carré

Scan!



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



une chaise

mes bras
 mon pouce

mon souffle
 le carré
que j'imagine

Avec cette méditation en mouvement, je m'installe sur une chaise, les pieds au sol, le dos droit. Je vais former un carré devant moi.

1 Je **tends le bras** devant moi, un peu en bas sur la droite à hauteur du bassin, main fermée, un pouce en l'air ; j'expire doucement et je fixe du regard le bout du pouce tout au long de l'exercice.

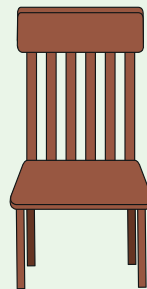
2 Je **dessine un carré** devant moi, du bout du pouce, de la façon suivante :

- en inspirant** : je **monte** le bras **verticalement** jusqu'à hauteur de l'épaule,
- en retenant mon souffle** : je **bouge** le bras **horizontalement** vers la gauche,



- en expirant** : je **descends** mon bras **verticalement** jusqu'à hauteur du bassin,
- en retenant mon souffle** : je **bouge** le bras **horizontalement** vers la droite,
- et je recommence 3, 5 ou 10 fois.

Il n'est pas toujours évident de faire ce grand mouvement ! Et c'est ok !



continue
en écoutant l'audio

Scan!



**« La méditation n'est pas une évasion
mais une rencontre sereine avec la réalité. »**

Thich Nhat Hanh

CARTE
#3
|PONT LUDO|

**Changer le rythme de mon souffle
|PONT PHILO| change-t-il le cours
de mes pensées ?**

Allagi

la fabrique
à bonheurs



5

L'attention aux sons



Disponibilité à moi
et au monde



5 à 10 minutes



mes oreilles
 les bruits qui
me parviennent

ma respiration
 les sons qui
m'entourent

Ceci est une méditation par les perceptions ...

1 Je choisis **un endroit** qui me convient : dans ma chambre, un parc, le jardin, un coin de la cour d'école.

- Je m'assieds** : sur une chaise, un banc, le canapé ou même par terre.
- Je prends une posture de méditation (voir verso fiche 6).

2 Je respire normalement et je porte mon attention sur **les sons** qui m'arrivent aux oreilles. Cela peut être des oiseaux, des bruits proches de conversation, de travaux, de circulation, de pas, d'enfants qui



jouent, d'adultes qui parlent, de la musique, ... des bruits de la vie qui passe, le matin, en journée ou le soir.

Et je me demande :

- Qu'est-ce que j'entends ?
- Un son est-il toujours le même ?
- Dure-t-il toujours ?
- Ou, au contraire, apparaît-il pour disparaître ensuite ?

continue
en écoutant l'audio



Peut-on entendre |PONT PHILO| le silence ?

Pratiquer un exercice de méditation a tendance à **ralentir** le rythme de la respiration et, partant, le rythme sanguin : le cœur peut diminuer son effort et pomper moins. Le cœur et le cerveau sont connectés via le nerf vague : le ralentissement du cœur se transmet au cerveau, qui va lui-même s'apaiser. Une boucle de rétroaction se met alors en place : le mental se calmant, le cœur et ensuite la respiration peuvent eux-mêmes se tranquilliser.



La méditation n'a rien de magique et peut s'expliquer **physiologiquement**. Nous pouvons en simplifier le fonctionnement pour l'expliquer aux enfants : même sans chercher spécialement à changer sa profondeur, son rythme, porter son attention sur le souffle le modifie quelque peu. Si nous nous regardons de façon holistique et systémique, nous réalisons que le système **respiratoire**, le système **sanguin**, le système **nerveux interagissent**. La respiration apporte l'air aux poumons qui chargent le sang d'oxygène.

CARTE
#4
|PONT LUDO|

6

Le fruit

Scan!



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



au choix:

grain de raisin sec

morceau
de chocolat

morceau de fruit

ça marche avec
chaque aliment !

Voici une méditation par les perceptions ...

1 Je m'installe sur une chaise, un coussin. Je prends **le fruit** que j'ai choisi dans le creux de la main. J'essaie, si c'est possible d'oublier mon choix.

2 Je ferme les yeux, et du bout d'un doigt, **je touche** la chose dans ma main. Je la fais rouler dans ma paume. Je la presse, sans l'écraser. Je la palpe. J'essaie de sentir la texture lisse ou rugueuse, le moelleux ou la dureté. **Je me concentre** sur la sensation que cela provoque dans les doigts, sur ma peau. J'essaie de sentir ce qui se passe dans tout mon corps.

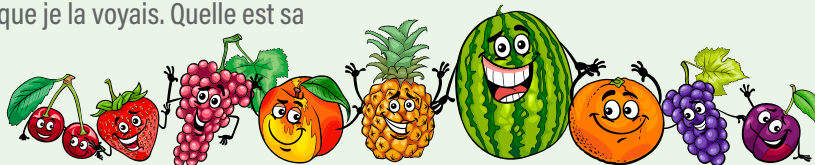
3 J'ouvre les yeux. Je regarde la chose dans ma main comme si c'était **la première fois** que je la voyais. Quelle est sa

couleur ? Et si je la prends entre deux doigts pour la regarder à la lumière, cette couleur change t-elle ? Cette couleur est-elle parfaitement uniforme ? La chose est-elle translucide ou opaque ? Qu'est-ce qui apparaît en moi comme idée quand je la regarde ?

4 Je peux refermer les yeux, si je veux. Et quand je l'amène près de mon oreille, que puis-je **entendre** lorsque je la fais rouler entre mes doigts ? Certains n'entendent rien, d'autres des petits bruits. Parfois, pour d'autres encore, le fruit parle !

continue
en écoutant l'audio

Scan!



Assis, les deux **pieds au sol,**

Mon dos est bien **droit,**

Mes épaules sont **relâchées,**

Mes mains sur **les genoux,** les paumes sont tournées vers les jambes ou vers les ciel,

Ma tête est **droite,** comme doucement étirée **vers le haut,**

Mon regard est posé **devant moi,**

Sur un objet précis (un sablier, une bougie, ma bouteille, quelque chose dans la pièce devant moi),

Ou je ferme les yeux, si c'est facile et confortable.

*Je peux aussi choisir une **position couchée.***

Je respire normalement, et j'observe comment je me sens.

Peut-on s'étonner
|PONT PHILO| de tout ?

CARTE
#7
|PONT LUDO|

7

La météo intérieure



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



ma posture de méditant (assis/allongé/
sur une chaise, au sol, les yeux fermés
ou baissés, etc)

mes émotions
du moment

Ceci est une méditation par les perceptions ...

Je peux pratiquer la météo intérieure **à tout moment** de la journée, où je suis, comme je suis.

Je m'installe confortablement, selon ce que les circonstances permettent. Je peux le faire maintenant. Je prends une posture de méditation, à la fois dynamique et relâché.

Pour prendre conscience de **mes émotions**, je prends le temps de porter mon attention sur **ma météo intérieure**. Quel temps fait-il à l'intérieur de moi ? Comment me semble ma nature, mon ciel ?

Sont-ils ensoleillés ? Est-ce qu'il y a du vent ? Des nuages ? Pleut-il ?



- Ou encore, est-ce que je peux entendre le tonnerre ? Voir des éclairs ?
- Fait-il froid, neigeux, gèle-t-il, ou bien fait-il chaud ? Très chaud ? Trop chaud ?

Je me demande ce que **veut dire** cette météo : que je me sens joyeux ? Triste ? Tourmenté ? En colère ? Ou peut-être que j'ai peur ?

À quelle émotion correspond, quelle météo pour moi ?

continue
en écoutant l'audio



La **météo intérieure** est un outil courant de **méditation** pour petits et grands car il permet **d'imager** le monde des **émotions**.

Comme tout autre exercice de méditation, c'est un **outil de connaissance** et compréhension **de soi**, et en aucun cas de jugement.

A l'image du temps qui change au dehors, il est également utile pour permettre à l'enfant de prendre conscience de l'impermanence des choses, du mouvement de ses états émotifs – c'est l'adage qui le dit : *"après la pluie, le beau temps !"*

Les émotions sont-elles
|PONT PHILO| pleinement
comparables à la météo ?

Il convient aussi de noter que chaque enfant reste **libre** de faire l'association qui a du sens pour lui entre sa météo et ses émotions : certains enfants n'associent pas nécessairement la pluie à la tristesse. De plus, un état de tristesse, voire de colère, n'est pas



nécessairement désagréable à tel ou tel enfant.

En méditation, il n'est pas entendu qu'un état émotif particulier (la joie, par exemple) serait recherché par la pratique.

CARTE

#1

|PONT LUDO|

8

La méditation

5-4-3-2-1

scan!



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



ma présence,
 ce qu'il y a autour
de moi

mes 5 sens : mes
yeux, mes oreilles,

ma peau, mes
narines, ma bouche

Voici une méditation par les perceptions ...

Je regarde autour de moi et je fixe mon attention sur :

5 choses que je peux **voir**, en les décrivant (à voix haute ou dans ma tête, je les nomme, dis par exemple la taille, la couleur, la forme, l'emplacement, la fonction)

4 sons que je peux **entendre** de ces objets que j'ai choisis (je peux écouter leur son pour de vrai, ou juste entendre le son dans ma tête. Je peux par exemple imaginer comment ils « sonnent » si je donnais un petit coup d'un doigt sur une partie)

3 choses que je peux sentir par le **toucher** (mon vêtement, mes pieds dans mes chaussures, ...). Je peux sentir avec la main, ou imaginer la texture au bout de mes doigts.

2 choses que je peux sentir par l'**odorat** (l'odeur de l'herbe, du marchand de gaufres, ...),

1 chose que je peux « **goûter** » (il peut juste s'agir de percevoir le goût de l'intérieur de ma bouche).

**Je termine l'exercice en buvant
une gorgée ou un verre d'eau.**

continue
en écoutant l'audio

scan!



Cette activité est un outil **d'ancrage** dans **le présent** au travers de l'environnement **immédiat**. Elle est intéressante par exemple pour accompagner l'enfant à calmer l'anxiété ou à revenir à son corps en cas de stress ressenti. Tout comme l'observation de la respiration, elle peut se faire **n'importe où !**

Porter attention au monde extérieur
|PONT PHILO| qui m'entoure
transforme-t-il mon monde intérieur ?

Cette pratique est aussi l'occasion de songer un instant à des outils et supports pour nos activités de méditation :

- Sablier**, pour garder une **notion de temps**, pour regarder le sable qui s'écoule
- Zafu**, pour s'asseoir dans **ma posture**
- Bol chantant** (ou tibétain), ou Ting sha : pour l'ancrage sur un **son**
- Mandala**, pour la **concentration** par le coloriage (son du crayon, couleur qui s'étend)

Bougie (pour regarder la flamme, la cire couler)

Bulles de savon, plumes,

Rien de tout cela n'est indispensable, et chaque objet doit nous garder attentif à, proche de la pratique :

la méditation est une pratique personnelle ; si un objet la supporte, c'est intéressant ; s'il prend la place de notre démarche, si nous le substituons à l'exercice, ne nous éloignons-nous pas de l'exercice ?



CARTE
#16
|PONT LUDO|

9

STOP — FEEL — GO

scan!



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



un moment tout au
long de la journée

une envie de
s'arrêter

un besoin aléatoire
de faire le point

Voici une méditation par les perceptions ...

STOP Quoique je sois en train de faire – jouer, faire mes devoirs, apprendre, me disputer, manger, discuter ... – je choisis de **m'arrêter** dans mon action. Je ne prends pas de posture particulière : j'arrête juste mon geste, mon action en cours, alors que je suis en train de la dérouler.

FEEL (de l'anglais : je ressens) Je **m'observe**, activement et rapidement : qu'est-ce que je suis en train de faire, comment est-ce que cela se passe ?

- Est-ce que je suis vraiment présent à ce que je fais, ou est-ce une activité en « pilote automatique », qui ne me demande pas de concentration particulière et qui laissent mes pensées s'évader ailleurs ou à un autre moment de ma vie (passé ou à venir) ?
- Comment va mon corps ?

Comment est-ce que je l'habite au moment de l'activité, et maintenant ?

Quelle est / quelles sont l' / les émotion(s) présente(s) en moi maintenant ?

Je fais ce tour du propriétaire en une minute, et j'accueille ce qui est en moi.

GO Avec bienveillance envers moi-même, je **me replonge** en conscience dans mon activité, et j'apprécie ce qui est.

continue en écoutant l'audio

scan!



**Il y a un espace entre stimulus et réponse.
Dans cet espace reste notre pouvoir de choisir notre réponse.
Dans notre réponse se trouve notre croissance et notre liberté.**

Victor E. Frankl
* 26.3.1905 † 2.9.1997

CARTE
#11
|PONT LUDO|

**Qu'est-ce que ça change
|PONT PHILO| de faire une activité
en « pilote automatique »
et faire une activité « en conscience » ?**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

10

Les trois filtres



Lien avec
les autres



5 à 10 minutes



ma présence

mon esprit

trois doigts

Ceci est une méditation par la visualisation ...

J'ai envie de parler ? Plus particulièrement, je me sens fâché, ou en colère ? Ou j'ai envie de raconter une histoire, colporter une rumeur ? Ou alors de reconforter ?

Les mots peuvent être **des murs**, ou **des fenêtres**, pour moi et les autres.

Je me demande alors, chaque fois que je peux, quelle est **l'intention** de ma parole, de mon message.

Je commence par respirer pour moi.

Puis, je me pose une première question :

Est-ce que ce que je vais dire est **vrai** ?

- Comment est-ce que je sais que c'est vrai ?
 - Si ça ne l'est pas, je réfléchis aux conséquences de ce que je vais dire.
 - Est-ce que j'ai encore envie de le dire ?
- Si c'est vrai, je respire,
et je me pose la deuxième question :

Scan!



continue
en écoutant l'audio



Inspiré de l'enseignement des 3 passoires attribué à Socrate.

Les anciens invitaient à tourner sept fois sa langue
dans sa bouche avant de parler.

La technique de méditation des trois
filtres peut être complétée par la petite
fable amérindienne des deux loups :

*Un soir, un vieil indien Cherokee
raconte à son petit-fils l'histoire
de la bataille intérieure qui existe
chez les gens et lui dit :*

*« Mon fils, il y a une bataille
entre deux loups à l'intérieur
de nous tous.*

*L'un est le **Mal** : c'est la colère,
l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret,
l'avidité, l'arrogance, la honte, le rejet,*

*l'infériorité, le mensonge, la fierté, la
supériorité, et l'ego.*

*L'autre est le **Bien** : c'est la joie, la paix,
l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité,
la gentillesse, la bienveillance, l'empa-
thie, la générosité, la vérité, la compas-
sion et la foi. »*

*Le petit-fils songea à cette histoire
pendant un instant et demanda
à son grand-père : « Lequel
des deux loups gagne ? »*

*Le vieux Cherokee répondit simplement :
« Celui que tu nourris. »*



**Doit-on dire tout
ce qu'on pense ?**
|PONT PHILO|

CARTE
#8
|PONT LUDO|

11

La montagne

Scan!



Confiance en moi et envers les autres



5 à 10 minutes



ma posture de méditant

l'image dans ma tête d'une montagne que j'invente ou que j'ai vue pour de vrai

Voici une méditation par la visualisation ...

Je m'assieds en tailleur (peut-être sur un coussin, si c'est plus confortable), dos droit, tête étirée vers le haut, sans raideur, épaules relâchées, mains sur les genoux. Je prends le temps de **sentir les points de contact** entre mon corps (mes pieds, mon bassin, ...) et le sol. Je ferme les yeux et j'essaie de voir une montagne dans ma tête :

une **montagne** réelle, où j'ai marché, que j'ai vue - une photo, un dessin, ou une montagne imaginaire que j'invente juste maintenant pour l'exercice

Cela peut être en hiver ou en été, peut-être même qu'elle est ensoleillée ? C'est une montagne qui me plaît, je peux peut-être voir les ruisseaux qui la parcourent, des marmottes qui regardent, un aigle qui la survole, les chamois qui sautent sur les rochers, un lac à ses pieds, des arbres et des forêts ici et là sur les pentes ou dans les vallées. Je sens sur ma peau le soleil qui la réchauffe et le vent qui l'effleure. C'est une montagne haute, solide, qui est là depuis longtemps, et le sera longtemps encore.

continue
en écoutant l'audio

Scan!





« Les oiseaux ont disparu dans le ciel,
Le dernier nuage s'est évanoui.
Nous sommes assis ensemble,
La montagne et moi,
Jusqu'à ce que, seule, la montagne demeure. »

Li Po, poète chinois

La méditation de la montagne est un classique de la pratique pour prendre **de la hauteur** sur la vie et le cours des événements, pour retrouver **son calme intérieur**. Cet exercice est utile pour rassembler ses forces en vue d'un effort, d'une épreuve ou pour apaiser son anxiété.

La respiration et la visualisation aident à développer **sa force intérieure** et se faire pleinement **confiance**.



Qu'est-ce que
[PONT PHILO] la confiance ?

CARTE
#2
[PONT LUDO]

12

Le lac



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



ma posture
de méditant

l'image dans ma tête d'un lac que j'invente
ou que je connais pour de vrai

Voici une méditation par la visualisation ...

Je **m'assieds en tailleur** (peut-être sur un coussin, si c'est plus confortable), dos droit, tête étirée vers le haut, sans raideur, épaules relâchées, mains sur les genoux. Je peux aussi **m'allonger**. Je prends le temps de sentir les points de contact entre mon corps (mes pieds, mon bassin, ...) et le sol.

Je **ferme les yeux** et j'essaie de voir **un lac** dans ma tête (ça peut être un vrai lac que je connais, où je suis allé, ou un lac que j'imagine juste maintenant dans ma tête). Peut-être ce lac est-il au pied d'une montagne ? Peut-être y a-t-il un ou des arbres ?

continue
en écoutant l'audio



**Méditer consiste simplement
à être qui je suis
en y portant attention.**

**Il n'y a rien à réussir
rien à obtenir.**

**Rien à faire.
Simplement reconnaître ce qui est..**

Fabrice Midal

**Le bonheur réside-t-il dans
|PONT PHILO| une vie tranquille ?**

CARTE
#14
|PONT LUDO|



la fabrique
à bonheurs



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

13

L'arbre

scan!



Disponibilité
à moi et au
monde



5 à 10 minutes



ma posture
de méditant

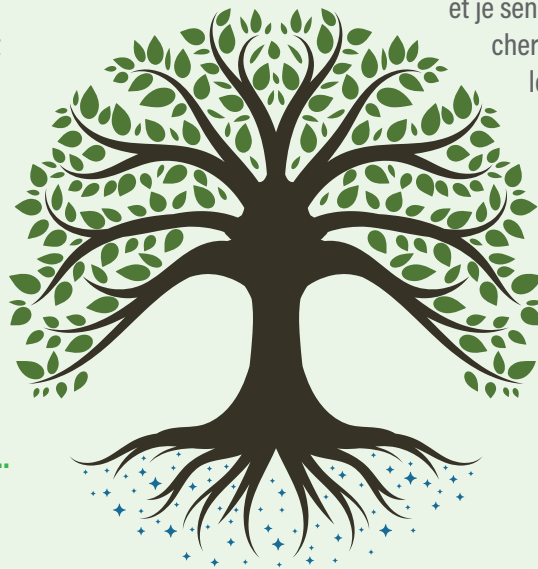
l'image dans ma tête d'un arbre que
j'invente ou que je connais pour de vrai

Voici une méditation par la visualisation ...

Je me **mets debout** . Je me tiens le dos droit, je regarde devant moi. Mes bras sont le long du corps.

J'écarte mes pieds de la largeur de mon bassin. Je les mets parallèles, tout en prenant soin de garder les genoux et les jambes souples. Je sens comment ils s'enfoncent dans le sol. Loin.

Comme des racines. Mes pieds s'enfoncent profondément, **mes racines** m'ancrent dans le sol. **J'inspire, j'expire, ...**



et je sens l'énergie qu'elles vont chercher, qui passe en moi depuis le sol.

Et **cette énergie remonte** en moi ... et doucement, lentement, je lève les bras à hauteur de mes épaules, puis au dessus de ma tête ...

continue
en écoutant l'audio

scan!



Quels liens existe-t-il |PONT PHILO| entre l'humain et la nature ?

Il est important de d'abord se rappeler de poser l'acte de méditation à la fois avec **intention** et **librement de toute attente**.

Nous ne faisons pas de la méditation « pour obtenir quelque chose », nous pratiquons pour pratiquer, et accueillons **ce qui vient**, comme ça vient. Il est possible qu'une méditation laisse notre enfant plus calme - mais pas nécessairement.

Chez les petits et les grands, la méditation :

- Améliore **la conscience de soi**.
- Favorise **une santé émotionnelle**.
- Allonge la capacité **de concentration**.
- Améliore **le sommeil**.
- Génère de **la gentillesse**.
- Aide à **contrôler certaines douleurs**.
- Aide à lutter **contre le stress** en permettant **le contrôle de l'anxiété**.

CARTE
#5
|PONT LUDO|

14

La compassion bienveillante



Créer du lien
avec les autres



5 à 10 minutes



ma bonne humeur

ma joie

ma gentillesse

mon envie
d'apprécier,
d'aimer le monde

Voici une méditation par la visualisation ...

Je prends **une posture** de méditation que **j'aime**.

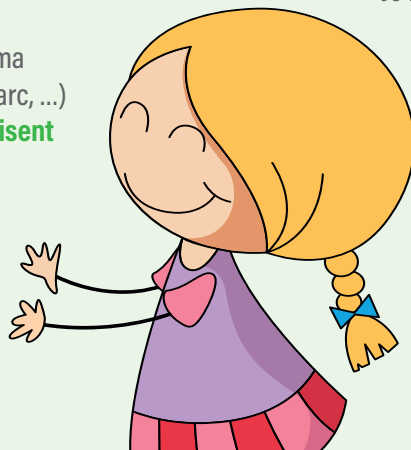
Confortablement installé·e, le dos bien droit, je prends le temps de **respirer**, tranquillement. Avant de fermer les yeux, je **regarde** ce qui m'entoure, calmement.

Du regard, je fais un tour d'horizon de l'endroit (ma chambre, le salon, la pièce, le jardin, l'école, le parc, ...) où je me trouve, et je note **les détails** qui **m'apaisent** et **me réjouissent**.

Je ferme les yeux, et prends connaissance des points de contact de mon corps à l'endroit où il est les pieds, les chevilles, les jambes, le bassin, le dos.

Je laisse maintenant **les sons** qui m'entourent atteindre ma conscience.

Je choisis ceux que je savoure.



continue
en écoutant l'audio



Ça veut dire quoi
|PONT PHILO| être bienveillant ?

Quand pratiquer un exercice de méditation ?

- À l'école
- Chez le **médecin** ou le dentiste, à l'hôpital
- Avant **d'étudier** ou de commencer les devoirs
- Avant ou pendant un contrôle, un test, **un examen**, une audition
- Quand je suis **joyeux** et que je veux savourer / mémoriser l'instant
- Au moment de me coucher, pour **m'endormir**
- Lors d'un **trajet** en train, en voiture, en bateau
- Lorsque je me sens **inquiet**, oppressé
- Si je souhaite **me centrer**, lorsqu'on me dit que je semble énervé ou excité.



CARTE
#9
|PONT LUDO|

15

Merci le monde

Scan!



Créer du lien
avec les autres



5 à 10 minutes



ma bonne
humeur

ma joie
 ma gentillesse

mon envie
d'apprécier,
d'aimer le monde

Voici une méditation par la visualisation ...

Je choisis un **endroit sûr** et calme où je pense que je ne serai pas dérangé. **Je m'installe** dans une des postures que j'apprécie. Que je sois, couché, assis, debout, je me tiens digne et droit. Je ferme les yeux, ou les garde ouverts et fixe un endroit devant moi. Je mets une main sur le ventre, et je prends une respiration lente et profonde. Je fais l'expérience de ma main qui monte et descend au rythme des inspirations et expirations.

J'observe comment **je me sens** dans **mon corps, mes émotions, mes pensées**, et j'accueille tout cela avec **bienveillance**, tout en gardant une respiration calme. J'essaie de m'ouvrir et de faire de la place pour des événements, les personnes, les animaux de compagnie ou les biens pour lesquels nous nous sentons reconnaissants.

continue en écoutant l'audio

Scan!



À quoi ressemblerait
|PONT PHILO| un monde
sans gratitude ?

**Ce qui trouble les hommes,
ce ne sont pas les choses,
mais les jugements
qu'ils portent sur ces choses.**

Epictète

CARTE
#12
|PONT LUDO|



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

16

La méditation du lego

Scan!



Être en présence



5 à 10 minutes



ma présence et toute mon attention

un jeu de construction (Lego, Duplo, Kapla, ...)

mon envie de jouer

Voici une méditation par l'action ...

Je m'installe dans un endroit familier, au calme – devant une table, par terre. Je prends la posture qui me plaît, aussi confortable que digne et dynamique. J'ai préparé un ensemble de pièces de Lego, de Kapla, du jeu de construction que j'ai choisi. Je n'ai besoin ni d'une notice, ni même d'avoir réfléchi a priori à ce que je souhaite construire. Je n'ai même pas besoin d'avoir beaucoup de pièces.

Peut-être les yeux fermés, et avant de commencer ma séance à proprement

parler, je prends le temps de respirer en m'observant avec bienveillance : mon corps, mes émotions, mes pensées.

Quand je me sens prêt, j'étale les pièces devant moi – et j'observe déjà ce simple geste : est-ce que je les ai regroupées ? Comment : par taille ? Par couleurs ? Ou quel autre critère ? Ou pas ?

J'entame ma construction – sans me préoccuper de ce que je vais construire : je place une brique après l'autre. Je prends le temps de la regarder, ...



continue en écoutant l'audio

Scan!



En étudiant la méditation de façon **scientifique**, en la comprenant et l'adaptant, **John Kabat-Zinn** a transmis en occident une **méditation laïque**, reposant sur **huit attitudes** exercées par la pratique :

- ❑ **L'esprit du débutant** : capacité à **vivre chaque expérience** de vie comme si c'était la première fois, avec émerveillement.
- ❑ **La patience** : capacité à **attendre** et persévérer.
- ❑ **Le non jugement** : capacité à rester **libre** de la catégorisation des phénomènes.
- ❑ **L'acceptation** : capacité à **accueillir** les choses et les évènements comme ils viennent, à changer ce qui peut l'être et **laisser le reste**.
- ❑ **La gratitude** : capacité à être **reconnaissant** de ce qui nous est offert.
- ❑ **La confiance** : capacité à ressentir et **croire** en **sa solidité, sa force, son intelligence, son expérience**.
- ❑ **La générosité** : capacité à ressentir la joie du **don**.
- ❑ **La bienveillance** : capacité à souhaiter le **bien d'autrui**, s'accueillir soi et l'autre et **se vouloir du bien à soi et à l'autre**.



La vie est-elle comme
|PONT PHILO| un jeu de Lego ?

CARTE
#15
|PONT LUDO|