

## Mission méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés

De Catherine Malboeuf-Hurtubise et Éric Lacourse  
(MIDI TRENTE ÉDITIONS, 2016 / ISBN : 9782923827834)



Les intervenants scolaires et les parents notent de plus en plus que les jeunes sont inquiets, anxieux et stressés. À l'inverse, d'autres élèves sont plus actifs — voire hyperactifs — et ont besoin d'outils pour réussir à se recentrer, à se calmer et à maintenir leur attention pendant les heures de classe. Ces difficultés ont souvent des répercussions importantes sur le fonctionnement de ces jeunes à l'école. Leurs relations sociales, leur performance académique et leur persévérance peuvent en être affectées.

La recherche en milieu scolaire suggère que **la méditation basée sur la présence attentive** a un impact positif sur les difficultés reliées à l'anxiété, à la dépression, à la détresse psychologique, à l'absentéisme, à l'attention en classe, aux capacités d'autorégulation des émotions et aux problèmes comportementaux chez les jeunes. De plus, elle a un impact positif sur le climat de la classe et, conséquemment, sur la réussite scolaire des élèves.

Présenté de manière ludique et engageante, ce guide propose donc différentes techniques de méditation basée sur la présence attentive à réaliser en classe ou à la maison. Des exercices de psychologie positive sont également suggérés, de même que plusieurs idées de réinvestissement. Faciles à intégrer au quotidien, toutes ces activités ont pour objectif d'offrir des stratégies et des outils concrets afin d'aider les jeunes du primaire à se sentir plus épanouis, plus calmes et plus concentrés.

---

**Catherine Malboeuf-Hurtubise** est psychologue et professeure à l'Université du Québec en Outaouais. Elle appartient également au Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA). Elle s'intéresse particulièrement aux applications de la méditation basée sur la présence attentive auprès des enfants du primaire et des élèves vivant avec des difficultés graves d'apprentissage. **Eric Lacourse** est professeur et chercheur en méthodologie de recherche et en statistique appliquée à l'Université de Montréal. Ses travaux portent sur l'application de modèles statistiques novateurs à diverses problématiques de recherche, dont les effets positifs de la méditation basée sur la présence attentive chez les enfants et les adolescents.

# Un avant-goût

---

Voici une sélection **coup de cœur** de quelques activités d'observation de soi et de méditation inspirées et/ou extraites du livre « Mission Méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés ».

- ♥ Sois attentif à ce qui se passe pour toi : les pensées, les émotions et les sensations physiques.
- ♥ Vision laser : méditation contemplative (durée : 3 à 5 minutes)
- ♥ Concentration supersonique : méditation pour la concentration (durée : 3 à 8 minutes)
- ♥ Balade au fond des mers : méditation marchée (durée : 5 à 10 minutes)
- ♥ Pause-éclair dans l'espace-temps : méditation pour se déposer (30 secondes à 5 minutes)

Ces activités peuvent être utilisées en classe, en petit groupe ou individuellement... à l'école comme à la maison. Profitez-en!

Pour connaître l'ensemble des activités disponibles, consultez le livre « Mission Méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés », où vous trouverez également un lien internet pour télécharger l'ensemble des outils proposés à l'ouvrage, incluant un beau cahier de mission pour les enfants.

Notez que ce livre est aussi disponible à l'École Freinet de Québec.... Empruntez-le!

Bonne lecture et bonne expérimentation,

Comité de parents amélioration continue  
École Freinet de Québec

Sois attentif à ce qui se passe pour toi

Mes pensées...

Mes émotions...

Mes sensations physiques...



## Sois attentif à ce qui se passe pour toi

### Une pensée, c'est...

Une idée que tu as dans ta tête

Ce qui te traverse l'esprit

Ce que tu te dis, ton discours intérieur

*Par exemple, tu pourrais penser que tu as hâte de jouer avec ton ami après l'école, que ton chien doit s'ennuyer seul à la maison, que tu as peur d'échouer ton examen ou que tu adores la méditation !*

### Une sensation physique, c'est...

Une réaction de ton corps

Un signal que tu perçois avec tes sens

*Par exemple, tu pourrais percevoir le souffle du vent sur ta peau, la sensation du sol sous tes pieds ou encore sentir tes mains devenir moites, tes poings se crispés, ta respiration s'accélérer, etc.*



### Une émotion, c'est...

Quelque chose que tu ressens à l'intérieur de toi

Un état d'esprit, un sentiment

Une réaction affective à un événement extérieur

*Par exemple, tu pourrais ressentir de la joie, de la colère, de la tristesse, de la jalousie, de l'inquiétude, de l'excitation, de la gêne, de la fierté, etc.*



**Médito a de la chance : ses yeux sont de véritables lasers ! Il observe tout ce qui l'entoure avec énormément d'intérêt et de concentration.**

# Vision laser

Pour cette méditation de présence attentive, c'est la vue qui est au cœur de l'activité présentée. De la même manière que pour les autres activités, l'enfant devra accorder toute son attention et sa concentration à ce qu'il perçoit avec ses sens, ici avec ses yeux.

**Durée :** entre 3 et 8 minutes

**Mise en place :** les enfants sont assis

**Script de la méditation guidée :** les enfants sont assis sur une chaise, à un endroit d'où ils peuvent bien voir l'image que vous leur montrerez : une affiche, une image, une photo ou une œuvre d'art (imprimée ou projetée sur un tableau interactif).

Invitez les enfants à s'asseoir dans une position confortable dans laquelle ils peuvent rester concentrés pendant quelques minutes. Demandez-leur de prêter attention à l'image ou à l'œuvre d'art que vous leur montrez. Incitez-les à scruter l'image dans ses moindres détails. Vous pouvez leur lancer quelques pistes: quelles couleurs observes-tu? Y a-t-il beaucoup de détails? Quelles sont les formes que tu aperçois dans l'image? Y a-t-il des ombres, des lumières, des traits foncés, pâles, des couleurs très vives ou plutôt sombres? Que vois-tu dans l'image?

Quand il explore un nouvel endroit, Médito ouvre grand les yeux. Comme il voit tout pour la première fois, il s'assure de bien observer chaque détail de ce qui se présente à lui. Commence par prendre quelques respirations. Prête attention à ta respiration. N'essaie pas de changer la façon dont tu respires ou la vitesse à laquelle tu respires. Prête seulement attention à tes poumons qui se gonflent à l'inspiration et qui se dégonflent à l'expiration.

Maintenant, prête attention à l'image au tableau. Adopte pour cela l'attitude de l'extraterrestre, qui découvre quelque chose pour la toute première fois. Observe l'image dans son ensemble, avec curiosité, comme si tu n'avais jamais rien vu de semblable. Qu'est-ce qui est représenté dans l'image. Peux-tu distinguer les coups de crayons ou de pinceau de l'artiste? Remarques-tu des couleurs ou des textures particulières? Quels détails remarques-tu dans cette image?

Pour terminer, prête attention encore une fois à l'image dans son ensemble. Prends quelques respirations.



MÉDITATION

# Concentration supersonique

(méditation assise)

**Lorsqu'il a une grosse journée, Médito prévoit toujours un moment pour s'asseoir calmement, les yeux fermés. Il aime profiter de ce moment de pause pour méditer pendant quelques instants.**

# Concentration supersonique

Pour cette méditation, l'élève peut être assis au sol, les jambes croisées ou allongées devant lui. Il peut aussi être assis sur une chaise, les pieds posés au sol. Vous pouvez expérimenter avec vos élèves pour voir quelle position convient le mieux. Vous guiderez l'élève tout au long de la méditation afin qu'il amène sa concentration sur les sensations physiques ressenties dans son corps, les émotions qui sont vécues dans le moment présent, ainsi que ses pensées. Le but de la méditation assise est de permettre à vos élèves d'approfondir leur pratique de la présence attentive, notamment en allongeant la période de méditation et en consolidant les acquis en lien avec l'observation des pensées, des émotions et des sensations physiques.

**Durée :** entre 3 et 8 minutes

**Mise en place :** les enfants sont assis

**Script de la méditation guidée :** Après avoir piloté son vaisseau spatial toute la journée, Médiato a besoin de se recentrer. Il s'assoit tranquillement, il se détend. Il est attentif à tout ce qui survient dans l'espace autour de lui, mais aussi dans son corps.

Toi aussi, assieds-toi dans une position confortable, dans laquelle tu peux rester concentrer pour quelques minutes. Si tu choisis de t'asseoir par terre, tu peux croiser les jambes ou les allonger devant toi. Si tu choisis de t'asseoir sur ta chaise, dépose tes pieds sur le sol. Place tes mains sur tes cuisses. Ferme les yeux. Prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec le sol en ce moment. Essaie de prêter attention à tout ton corps.

Commence par prendre quelques respirations. Prête attention à ta respiration. N'essaie pas de changer la façon dont tu respirez ou la vitesse à laquelle tu respirez. Prête seulement attention à tes poumons qui se gonflent à l'inspiration et qui se dégonflent à l'expiration. Prête attention aux endroits dans ton corps où tu sens ta respiration. Tu peux mettre une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine pour bien sentir le mouvement de ta respiration.

Prête attention à la manière dont tu te sens dans ton corps. As-tu des sensations physiques particulières en ce moment? Quelles émotions ressens-tu en ce moment? À quoi penses-tu?

Observe cela pendant quelques minutes. Si tu te perds dans tes pensées et que tu réalises que tu n'es plus concentré sur la méditation, dis-toi que c'est normal. Ramène simplement ton attention sur ta respiration, puis sur la méditation.

Prends quelques respirations. Quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.



MÉDITATION

# Balade au fond des mers

(méditation marchée)



**Médito est capable de marcher au fond des mers... Il adore se promener dans les fonds marins pour méditer. Viens méditer en marchant!**

# Balade au fond des mers

Pour cet exercice, vous inviterez d'abord les jeunes à effectuer des allers-retours sur le même chemin pendant quelques minutes. Cet exercice nécessite suffisamment d'espace afin de bouger librement.

**Durée :** entre 5 et 10 minutes

**Mise en place :** vous devez disposer d'un espace suffisant pour permettre aux élèves de marcher sur une distance de 1 à 3 mètres (Extérieur, gymnase...)

**Script de la méditation guidée :** La première fois qu'il a visité notre planète, Mérito a exploré le fond de l'océan. (Eh oui, il a cette faculté de rester dans l'eau tout en respirant librement!) Il a marché au fond de l'eau pendant plusieurs minutes, fasciné par la sensation de ses pieds sur le sable et par la lenteur de ses mouvements. Faisons comme si nous marchions au fond de l'eau, nous aussi.

Installe-toi pour avoir un chemin libre de quelques mètres devant toi. Le chemin n'a pas à être très long, puisque tu ne vas nulle part. Prends quelques respirations et prête attention à ta respiration. N'essaie pas de changer la façon dont tu respires ou la vitesse à laquelle tu respires. Prête simplement attention à tes poumons qui se gonflent à l'inspiration et qui se dégonflent à l'expiration. Observe attentivement les endroits dans ton corps où tu sens ta respiration.

Maintenant, prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec le sol en ce moment. Prête attention à tout ton corps.

Quand tu es prêt, commence à avancer, comme si tu marchais au fond de l'eau. À chaque pas que tu fais, prête attention à ton pied qui se soulève, aux muscles de ta jambe qui travaillent pour te faire avancer, puis à ton pied qui se repose au sol. Quelle partie de ton pied touche le sol en premier? Ton pied se pose-t-il complètement au sol avant le prochain pas? Fais quelques pas en observant cela.

Maintenant, prête attention à ta posture. Lorsque tu marches, as-tu le dos droit ou le dos courbé? Tes bras bougent-ils le long de ton corps? Regardes-tu droit devant ou vers le sol? Ne change pas la façon de marcher, il n'y a pas de bonne façon de faire. Contente-toi simplement d'observer.

Si tu te perds dans tes pensées et que tu réalises que tu n'es plus concentré sur la méditation, dis-toi que c'est normal. Ramène simplement ton attention sur ta respiration, puis sur ta marche. Poursuis ta marche pendant quelques minutes en effectuant des allers-retours sur le chemin que tu as choisi.



MÉDITATION

# Pause éclair dans l'espace- temps

**Médito a besoin d'un temps d'arrêt.  
Il fait une courte pause en présence attentive.**

# Pause éclair dans l'espace-temps

Cette méditation est en fait une courte pause en présence attentive. Elle est très brève et peut être faite dans n'importe quelle situation (retour de récréation, avant une évaluation, si les élèves sont agités, par exemple). Le jeune est invité à prendre quelques respirations en essayant de nommer lui-même comment il se sent, ce qu'il ressent dans son corps, ce à quoi il pense. En somme, la pause en présence attentive aide à réduire la réactivité de la personne en regard des événements qui se produisent dans son environnement.

**Durée :** entre 30 secondes et 5 minutes

**Mise en place :** les enfants peuvent être debout, assis ou allongés

**Script de la méditation guidée :** Lorsque Mérito fait une pause en présence attentive, il s'arrête quelques instants. Il ferme les yeux et prend conscience de l'espace en dessous de lui, devant lui, derrière lui. Il a l'impression de sentir l'air autour de lui. Il prend conscience de ses pieds, de ses jambes, de tout son corps. Il sent le soleil réchauffer sa peau. Il inspire et sent ses poumons se gonfler, doucement...

Maintenant, je t'invite à faire une pause toi aussi. Ferme les yeux. Prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec le sol en ce moment. Essaie de prêter attention à tout ton corps.

Commence par prendre quelques respirations. Prête attention à ta respiration. N'essaie pas de changer la façon dont tu respirez ou la vitesse à laquelle tu respirez. Prête seulement attention à tes poumons qui se gonflent à l'inspiration et qui se dégonflent à l'expiration. Prête attention aux endroits dans ton corps où tu sens ta respiration.

Prête attention à la manière dont tu te sens dans ton corps. As-tu des sensations physiques particulières en ce moment? Quelles émotions ressens-tu en ce moment? À quoi penses-tu?

Observe ceci pendant quelques instants. Quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.