



## UN SET D'ACTIVITÉS ET D'EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE POUR LES JEUNES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

La pandémie actuelle de la COVID-19 a créé un climat intense d'incertitudes et de craintes, a perturbé les habitudes, et a accru la difficulté des situations dans lesquelles certains enfants et familles se trouvent. Ces nouvelles difficultés, ainsi que d'autres facteurs peuvent contribuer au stress et à l'anxiété que ces individus peuvent ressentir, en particulier les plus jeunes membres de notre société. Les exercices de pleine conscience sont une solution qui peut aider les enfants et les familles à réduire leur anxiété, à apaiser leurs pensées, ainsi qu'à mieux gérer leur stress.

La pleine conscience est communément définie comme un type de conscience qui est entretenue en prêtant intentionnellement attention au moment présent, en ayant un esprit état d'esprit ouvert, et en restant curieux et sans jugement. <sup>1</sup> Il a été démontré que la pratique de la pleine conscience, améliore les compétences sociales et émotionnelles, les résultats scolaires, ainsi et participe à la réussite et au bien-être sur le long terme. <sup>2</sup> La pratique de la pleine conscience nous aide à prendre conscience de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles au fur et à mesure qu'ils se présentent, et à constater ce que nous ressentons et pensons, sans porter de jugement. Les moments de pleine conscience peuvent se produire tous les jours, à tout moment et en tout lieu.

### NOTES:<sup>3</sup>

- Certaines des activités et exercices suivants sont plus de difficultés plus avancées que d'autres. Qui que vous soyez (enseignant, animateur, parent/tuteur), veillez à sélectionner celles qui vous semblent les plus adéquats aux enfants avec qui vous allez faire les exercices, et n'hésitez pas à les adapter si nécessaire !
- Il est préférable de mener ces activités de pleine conscience dans un endroit calme et sans distractions. Assurez-vous que vos instructions soient claires et attrayantes pour les enfants avec qui vous faites les activités.
- Il se peut que les enfants aient besoin d'un peu de temps pour assimiler, comprendre et pouvoir pratiquer les activités de pleine conscience. Cela ne pose pas de problème ! Ne vous découragez pas s'il est difficile pour les enfants de se concentrer et de pratiquer les activités. Restez calme, ouvert et ne portez pas de jugement. On appelle une « pratique » de la pleine conscience, et non pas une « perfection » de la pleine conscience.

<sup>1</sup> Kabat-Zinn J. Mindfulness meditation for everyday life. New York: Hyperion. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1994;10:144–156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

<sup>2</sup> Schonert-Reichl, K. A., Eva Oberle, Molly Steward Lawlor et al. 2015. "Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial." *Developmental Psychology* 51 (1): 52-66. <http://doi.org/10.1037/a0038454>.

<sup>3</sup> Ce recueil d'activités sur la pleine conscience a été rassemblé par Kelsey Dalrymple, expert en programmes d'apprentissage précoce dans les situations d'urgence, pour Plan International. Il rassemble des ressources open source existantes, en les adaptant pour COVID. Contactez [kelsey.a.dalrymple@gmail.com](mailto:kelsey.a.dalrymple@gmail.com) pour plus d'informations. Photo de Plan International Tanzanie

## Respiration de base

Invitez les enfants à s'asseoir ou à s'allonger dans une position confortable. Encouragez-les à placer une main sur leur ventre et une main sur leur poitrine. Demandez aux enfants ce qui arrive à leurs mains lorsqu'ils inspirent et ce qui arrive lorsqu'ils expirent. Demandez-leur de continuer à se concentrer sur le mouvement de leurs mains en même temps que leur respiration pendant encore plusieurs respirations. Demandez aux enfants ce qu'ils ressentent lorsqu'ils se concentrent sur leur respiration.

### Adaptation : Respiration arc-en-ciel

Lorsque vous vous entraînez à respirer avec les enfants, faites-leur mettre leurs mains sur le dessus de leur tête. Lorsqu'ils inspirent, ils peuvent lever leurs mains vers le ciel et lorsqu'ils expirent, ils peuvent arquer leurs mains sur le côté en peignant un arc-en-ciel imaginaire au-dessus de leur tête.

### Adaptation : Respiration de la pluie

Lorsque vous vous entraînez à respirer avec les enfants, faites-leur mettre leurs mains devant eux, parallèlement au sol. Dites-leur de se considérer comme de gros nuages et que lorsqu'ils inspirent, ils aspirent beaucoup d'eau, et que lorsqu'ils expirent, ils peuvent remuer les doigts en imaginant que la pluie s'écoule d'eux.

### Adaptation : Respiration du ventre ou du copain

Assurez-vous que chaque enfant a un objet léger tel qu'une feuille, un bâton (ou une peluche si vous faites cela à la maison<sup>4</sup>). Invitez les enfants à s'allonger et à placer l'objet sur leur ventre. Demandez aux enfants ce qui arrive à l'objet lorsqu'ils inspirent et expirent. Demandez-leur de continuer à se concentrer sur leur respiration et sur l'objet pendant encore quelques respirations. Demandez aux enfants ce qu'ils ont ressenti lors de cette activité. (REMARQUES : si vous utilisez des objets de classe, veillez à les nettoyer et à les désinfecter entre chaque utilisation. Les enfants peuvent avoir du mal à équilibrer les objets sur leur ventre, ce qui les fera rire et glousser ; tout cela fait partie du plaisir et les enfants se calmeront probablement après quelques tours de respiration).

## Respirez comme un animal

Demandez aux enfants de penser à quelques animaux. Assignez une action à faire en mettant en scène la façon dont l'animal suggéré respire. Par exemple, si l'animal est un éléphant, lorsque les enfants expirent, ces derniers peuvent tendre le bras pour imiter la trompe d'un éléphant. Si l'animal est un lion, ils peuvent lever les mains comme deux pattes et expirer comme un rugissement. Après avoir pris quelques respirations comme un animal, demandez aux enfants à quel endroit de leur corps ils ont ressenti le souffle. Répétez l'exercice avec différents animaux, en prenant en compte les suggestions des enfants sur les actions et gestes qu'ils doivent faire.

## Respiration avec un ballon de plage

Demandez aux enfants d'attirer leur attention sur leurs respirations. Encouragez-les à se concentrer sur leur ventre et leur poitrine qui montent et qui descendent lorsqu'ils respirent naturellement. Faites les démonstrations suivantes avec les enfants : Lorsque vous inspirez, entrelacez vos doigts et levez les mains comme si vous aviez un ballon de plage entre les bras et le ventre (paumes tournées vers vous). Lorsque vous expirez, poussez vos bras et vos mains vers le bas, en gardant vos doigts entrelacés (paumes tournées vers le sol). Lorsque vous inspirez, amenez vos mains au-dessus de votre tête, les doigts toujours entrelacés (paumes tournées vers le ciel). Puis, en expirant,

---

<sup>4</sup> Selon les recommandations actuelles, les jouets en peluche/doudous devraient être retirés des établissements de maternelles et des crèches pendant la pandémie de COVID car ils sont difficiles à laver et à désinfecter, et peuvent donc constituer un risque de transmission s'ils sont partagés par plusieurs enfants.

déverrouillez vos doigts et abaissez lentement vos bras sur les côtés. Répétez cette série avec les enfants plusieurs fois. Demandez aux enfants comment ils se sentent après l'activité.

### Souriez et secouez (Smile and Shake)

Cet exercice commence par un mouvement lent des extrémités de votre corps : agitez les doigts et les orteils. Puis, progressivement, commencez à apporter plus de mouvement dans d'autres parties de votre corps ; commencez à bouger vos bras et vos jambes. Puis commencez peut-être à bouger votre tête et à balancer vos bras et vos jambes. Souriez progressivement en apportant plus de mouvement dans tout votre corps, en sautant un peu, en vous penchant, en dansant un peu. Puis, lentement, arrêtez-vous et prenez une grande inspiration et une grande expiration. Répétez cet exercice autant de fois que vous le souhaitez. Faites une démonstration pour les enfants, puis répétez l'exercice plusieurs fois. Cela devrait être amusant et loufoque. Ensuite, demandez aux enfants quelles sont les sensations physiques qu'ils ressentent dans leur corps.

### La bouteille de l'esprit

Remplissez une bouteille ou un bocal avec de l'eau claire. Mettez ensuite des paillettes, de la terre, du sable, etc. dans la bouteille ou le bocal. Demandez aux enfants de regarder le récipient et d'expliquer ce qu'ils voient. Ensuite, secouez la bouteille ou le bocal. Demandez aux enfants ce qui s'est passé et ce qui a changé à l'intérieur du récipient. Demandez aux enfants de se concentrer sur ce qui se passe dans le bocal pour voir combien de temps il faut pour que les paillettes, la saleté, le sable, etc. se déposent au fond (REMARQUES : Vous n'avez pas besoin d'attendre que tout le contenu de la bouteille ou du bocal se dépose pour terminer l'exercice. Il s'agit d'aider les enfants à se concentrer sur quelque chose pendant une minute ou deux, et à réfléchir à ce qu'ils voient et à ce qu'ils ressentent).

### L'attention portée à la nature<sup>5</sup>

Utilisez le scénario suivant pour guider les enfants dans un exercice d'imagination :

« Lorsque nous sortons, nous pouvons voir et ressentir tant de choses merveilleuses ; telles que les arbres, le vent, les nuages et le soleil.

À bien des égards, nous sommes comme ces beaux éléments de la nature, et pour cet exercice, nous serons comme *l'arbre*, le *vent* et le *soleil*.

Notre corps est comme un arbre. Il grandit et il est fort.

Notre respiration est comme le vent. Il entre et sort.

Et le soleil est comme la partie en nous qui est chaleureuse et gentille.

Alors fermons les yeux et asseyons-nous bien haut comme un arbre. Nous étendons nos mains vers l'extérieur et tendons nos doigts, comme des branches et des feuilles. Nous serrons nos doigts ensemble, puis nous les lâchons et nous les sentons se tortiller, comme s'ils soufflaient dans le vent.

Et maintenant, avec le vent qui souffle, soyons comme lui et prenons deux grandes et lentes respirations. Inspirer... et expirer, en soufflant le vent. Inspirer... et expirer, souffler le vent.

Et maintenant, le soleil sort et réchauffe l'arbre et le vent. Quand il brille sur l'arbre, nous sentons notre corps. Pouvez-vous sentir vos doigts et vos orteils ? Que pouvez-vous ressentir d'autre, rien qu'en le remarquant ?

Et quand le soleil brille sur le vent, nous sentons notre corps respirer. Pouvez-vous sentir votre ventre bouger de haut en bas ? Pouvez-vous sentir l'air entrer et sortir de votre beau corps ?

---

<sup>5</sup> Citation : Scott Rogers, 2017, <https://www.mindful.org/mindfulness-practice-preschoolers-connects-kids-nature/>

Et avec le soleil haut dans le ciel, qui éclaire et réchauffe le monde entier, vous aussi pouvez réchauffer le monde - avec votre gentillesse !

Pensez à quelqu'un qui a besoin d'un peu de gentillesse, comme votre sœur ou votre frère, ou un ami, ou votre professeur. Et lorsque vous pensez à eux, souhaitez leur « Que vous soyez heureux » en les imaginant souriant comme le soleil.

Vous aussi, vous méritez le bonheur. Alors maintenant, souhaitez-vous, « Que je sois heureux », et souriez comme le soleil.

Et comme vous souriez comme le soleil, vous ressentez votre corps s'élever comme un arbre et sentez votre souffle souffler comme le vent.

Puis, ouvrez doucement les yeux et regardez autour de vous. Vous êtes incroyable !

Remarques : Avant d'utiliser cet exercice, demandez-vous s'il ne risque pas de contrarier ou de frustrer vos enfants si de fortes injonctions de « rester à la maison » sont en vigueur dans votre pays, ce qui signifie qu'ils ne sont pas autorisés à sortir.

### **Les sens de l'environnement**

Vous pouvez faire cet exercice soit dans l'espace d'apprentissage et d'éveil, soit chez vous, soit à l'extérieur dans un endroit sûr (si cela est autorisé).

Demandez aux enfants de se concentrer sur l'espace qui les entoure. Les enfants peuvent être assis ou debout à un endroit. Après quelques instants, demandez aux enfants ce qu'ils peuvent voir. Demandez-leur s'ils peuvent chacun vous donner un exemple de ce qu'ils peuvent voir. Ensuite, demandez aux enfants de se concentrer sur les choses qu'ils peuvent entendre : encore une fois, demandez à chacun de vous parler de quelque chose qu'il a entendu. Ensuite, demandez aux enfants de se concentrer sur les choses qu'ils peuvent sentir : encore une fois, demandez à chacun de vous faire part de quelque chose qu'il a senti. Si cela ne présente aucun danger, demandez aux enfants de se concentrer sur les choses qu'ils peuvent toucher, y compris les parties de leur propre corps (pas celui de leur ami !). Terminez en leur montrant chacun ce qu'ils ont touché.

### **L'écoute attentive**

Trouvez un objet capable de produire un son qui peut se prolonger pendant quelques secondes une fois avoir arrêté de jouer (par exemple un carillon, une cloche, une casserole ou une poêle frappée avec une cuillère, un instrument à cordes, etc.). Demandez aux enfants d'écouter attentivement le son que vous faites avec l'objet choisi. Dites aux enfants de lever les mains lorsqu'ils entendent le son que vous faites avec l'objet, et de baisser les mains lorsqu'ils ne peuvent plus entendre le son.

### **Adaptation : Rythme conscient**

Trouvez un objet avec lequel vous pouvez faire un rythme (par exemple un tambour, un seau, une bouteille, une table, en tapant des mains, etc.). Dites aux enfants que lorsque vous faites le battement rythmique avec l'objet sélectionné, vous souhaitez qu'ils se balancent lentement de côté pour se mettre en harmonie avec le rythme. Cela peut se faire en position assise ou debout. Vous pouvez accélérer ou ralentir le rythme, en encourageant les enfants à écouter attentivement afin qu'ils puissent faire correspondre le rythme et la cadence du battement avec ceux de leur corps en mouvements. N'allez pas trop vite ou vous risquez de donner des vertiges aux enfants.